ISBN978-4-86201-620-1
C0076 ¥1429E

メディアックス
定価：本体1.429円+税






# ひとりでできるもん
## ～オトコのコのためのアナニー入門～

あぶひゃく

メディアックス

メディアックス

ひとりでできるもん
～オトコのコのためのアナニー入門～

あぶひゃく



# 前言

自古就有人喜欢后庭自慰，近几年，爱好这一方式的人暴增，也将这一行为简称为自慰，这可以说成是「现代性文化」，但通过刺激肛门获得性快感的自慰行为有很长的历史。

虽然没有确切资料记载后庭自慰始于什么时期，但它应该和刺激性器的自慰方式以及肛交的历史一样长。

在古希腊，「后庭性文化」——也就是通过肛门获得性快感，是在自然不过的行为，也曾盛极一时。当时，人们甚至认为「阴道性行为是以生殖为目的的兽性行为，而肛交才是以获得快感为目的的人类行为」，十分推崇后庭文化。

著名的萨德侯爵是「虐待狂（Sadism是他的姓）」这一词语的词源，他也曾是后庭自慰爱好者。他因品行不端而被判入狱后还给妻子写信，要她送来「用于后庭自慰的假阴茎」，足以证明他十分热爱后庭自慰。因此我们也可以认为，后庭自慰是使极尽放荡的贵族也沉迷其中的，十分令人愉悦的行为。

但是，拥有漫长历史的后庭自慰，现在却被认为是「不正常的、变态的、下流的自慰方式」，很多人虽然感兴趣但不敢轻易尝试。还有人虽然尝试了，但无法乐在其中，甚至怀疑自己的行为是否正当。

出版本书就是为了帮助那些即将进行、或已经进行后庭自慰但并未获得理想快感的人。

作为一本入门指导书，可能无法满足经验丰富的自慰达人，因此我们加入了一些更深入的内容，使达人们也可以作为参考，提高快感。希望大家笑纳。

通过本书，使更多的人以后庭自慰的方式获得快感是我们的荣幸。



2009年11月

ひとりでできるもん
~オトコのコのためのアナニー入門~

Introduction to the "Ananie"
for boys





# 目录

Introduction to the "Ananie" for boys

# 第1章 开始之前

图源: 介货不是苕货
翻译: 花花
修嵌: 小桐
后期: 小桐



第1章 开始之前

# 后庭自慰

## 后庭不只是排泄器官，也是快感器官

后庭自慰现已有很高的知名度，爱好者也不断增加。因此，认为「后庭自慰是变态行为」这一偏见，在近年来也逐渐减少、改观。

我们总是贸然断定刺激排泄器官以获得快感是很变态的行为，但将后庭作为快感器官并没有什么可奇怪的。只是和平时通过撸管达到射精的自慰行为在方式、快感的强弱和种类上有所不同而已。

### 心理上的不适

明知后庭自慰不是变态行为，但仍觉得不敢轻易尝试是出于心理上的不适。即使想要尝试也会由于后庭这一部位的特殊性而犹豫不决。很多人认为后庭是用于排泄的肮脏器官，因此不愿尝试后庭自慰。

另外，由于人们普遍认为「通过后庭获得快感=同性恋」，所以有些人虽然对此感兴趣，但还是无法迈出第一步。

但如果说用于排泄的器官就是肮脏的话，那么阴茎也是用于排尿的器官、女性的阴道也位于尿道旁边。所以这样想来，用于排泄的器官并不一定肮脏。只要有充分的准备，后庭会是十分清洁的地方。

对于「通过后庭获得快感=同性恋」这一想法也是一样。就像性爱与自慰性质不同一样，通过后庭获得快感与男性之间的恋爱关系也是两码事。

只要消除“后庭是肮脏的器官”和「后庭自慰等同于同性恋」这两种心理上的不适，就可以没有阻碍地进行后庭自慰了。

与一般的自慰方式不同，后庭自慰前要进行较多的准备和扩张，但后庭经过开发，可能获得高于阴茎的快感，因此请不要怕麻烦。

希望大家记住的一点是，如果心理上的不适过于强烈，可能很难进行后庭自慰，所以最好有进行后庭自慰的强烈欲求。

而且，在后庭自慰时内心觉得略有羞耻感，或觉得有些不符合道德、扭曲常理，反而会获得更大的快感。

放松身心、创造出能够安全地享受后庭自慰的环境，可以使你获得前所未有的强烈快感。

## 开始之前

大家都知道，后庭自慰和撸管不同，要通过刺激后庭获得快感。而且并不是抚摸臀部，而是刺激菊花及其内部，也就是自己的体内。因此，它比一般的自慰需要更多的准备。不作任何准备，脱掉裤子和内裤直接开始是不现实的，所以请把准备阶段当做获得更大快感的代价吧。

要花费一些精力和时间，培养感觉，从而使后庭成为超越黄瓜的快感带，所以不能马上获得巨大的快感。

另外，后庭及其内部的直肠是十分敏感的部位，平时还要靠它们来解决「生理问题」，是生存所必需的器官，所以粗暴对待是很危险的。可能会产生疼痛，甚至生痔疮，使我们不得不花时间治疗。所以在进行后庭自慰时，一定不要勉强，觉得这样做有些危险或很疼的时候请马上停止。





第1章 开始之前

# 常见契机

开始后庭自慰的原因因人而异，其他人是怎样开始后庭自慰的呢？

开始后庭自慰的原因因人而异，有的原因很常见、有的则出人意料，总之是各种各样的。

我们不能一一列举出来，但是可以举几个例子略作介绍。如果这里有和你相同的原因，就说明还有很多人是和你一样的，请放心吧。

## 第一种 色情漫画

与之相似的还有色情小说、游戏、动画等，总之是带有肛交或玩弄菊花行为的作品，有些人看了这些作品后对后庭自慰产生兴趣。

早在网络普及前，就有很多人表示受到某部作品的影响而开始做某些事，不只是后庭自慰，我们很容易受到各种作品的影响。

特别是最近，有很多人受到「正太•女装系色情漫画」的影响。作为男性，看到男孩子或伪娘被玩弄菊花并产生快感，自己也会想要尝试，这是理所当然的。

## 第二种 入院治疗

接受灌肠、栓剂、触诊、内窥等治疗和检查时，体会到些许快感，之后开始后庭自慰。有些人小时候就体会到这种感觉，有的人人到中年才有所感觉。最极端的例子是由于寄生虫，有些人在排出寄生虫时产生快感，从而对后庭自慰感兴趣。

## 第三种 亲身体会



在开始后庭自慰前，曾被别人触碰菊花、进入后庭等。
有些地方有舔后庭或刺激前列腺的风俗，使得一些亲身体验过的人后庭产生快感。类似的还有，在碰触他人菊花时发现对方产生快感，于是自己也想进行尝试。

## 第四种「道听途说」

听到进行过后庭自慰的人诉说体会，于是自己也想要尝试。有的人朋友刚好喜欢后庭自慰，从而听他谈过感受，而最近更多的人是通过网络了解的。私人网站、博客、匿名论坛、视频网站等，网上有很多涉及后庭自慰的话题以及谈论感想的内容。很多人通过网络了解到后庭自慰需要充分的准备、习惯阶段，之后才开始亲身实践，所以比其他方式开始的人进行得更顺利。

但是，也有的人将这种方式当作普通的自慰方式，在没有获得快感时认为自身缺乏天赋而轻易放弃。先对后庭自慰有所了解是好事，但产生先入为主的观念或期待过高则容易产生相反的效果，请大家特别注意。




## 第五种「自然而然」

前四种多少都是出于外界因素而开始后庭自慰，而这种则不存在外界因素的影响。

比如在排泄时后庭产生快感，后来开始后庭自慰。

排泄感本身就是一种快感，所以不受外界因素影响，仅因此而对后庭自慰产生兴趣也是有可能的。

再比如，有的人在洗澡时喜欢将手指插入后庭进行清洗，不知不觉就发展成后庭自慰。

这是因为将手指插入后庭进行清洗时，无意中便开发了后庭的性感带。这就跟碰触黄瓜时产生快感并自然而然地开始自慰是一样的。

※　　※　　※

大体上说，开始进行后庭自慰的原因主要是这五种。

本书是面向男生的，而有些女生进行后庭自慰则是因为弄错了部位，虽然这样写有些像色情漫画，但确实有少数女生体会到了排泄的快感以后，认为后庭才是进行自慰的部位。

这是因为了解到「自慰=玩弄洞洞」以后，自己想要尝试时，不知道该刺激前面还是后面，想到便便时体会到的快感，就认为该对后庭进行自慰。

有些儿童在接受性教育前不了解女性性器官的作用，可能会导致今后的这种倾向。特别是有些国家出于宗教等原因导致性教育实行较晚甚至不进行性教育，就容易导致使女生进行后庭自慰。

不论男女，都应该在幼儿园或小学低年级时告诉他们：「后庭会有快感，但是自慰时男生是黄瓜、女生是洞洞。好孩子在长大以前不可以进行后庭自慰，不可以玩弄用来便便的洞哦」。

……但是小孩子，你不让做什么他就偏要去做，可能会在大人不知道的时候偷偷进行后庭自慰……

## Q. 你是怎样开始后庭自慰的呢？




Q. 你是怎样开始后庭自慰的呢？



## Q. 你是怎样开始后庭自慰的呢？




*Introduction to the "Ananie" for boys*

# 第2章 第一步



第2章 第一步

# 身体准备

后庭要用一辈子，所以一定要好好做准备确保安全

熟练者另当别论，新手还是不要操之过急的好。

后庭毫无疑问是排泄器官，擦拭表面并不能将它彻底清洁，更不用说里面了。准备不充分的话可能会出现卫生、健康上的问题。

## 检查指甲

后庭自慰时完全不使用手指是不可能的。使用道具时，不光要在道具表面涂抹润滑剂，还要在后庭内涂抹，否则无法顺利插入。

后庭内外都是很敏感的，为了防止受伤，建议把指甲剪短。平时就不留指甲的人也可能指甲长长或不整齐，所以请事先检查一下指甲。

可以用指甲抓挠尼龙袜子或毛巾，看是否会勾起织物，或轻挠自己的手臂，检查指甲的情况，如果有尖锐或不整齐的部分，可以用指甲锉磨平。

## 洗屁屁

认为后庭中布满了便便是错误的，除了坏肚子的时候，直肠内是没有便便的。

出现便意是由于粪便由结肠向直肠移动，所以后庭中比我们想象的要干净。

但还有可能存在一些细小的排泄物，所以要先将内部清洁干净。





清洁的目的一方面是保证卫生，另一方面是防止内部的杂质伤到肠壁。而且，除非是不怎么厌恶粪便，或是十分熟练于后庭自慰的人，否则插入手指时碰到便便会很扫兴。

当然也有人觉得正是因为便便的存在，后庭自慰时才能产生快感，但这不属于新手的学习范围，所以我们并不推荐。

通过灌肠的方式进行清洁，可以使用市面上的无花果形一次性灌肠器，也可以用电动压力灌肠器。

使用什么样的工具要根据每个人的喜好、经济条件和体质等因素而定，不能一概而论。

使用无花果形的普通灌肠器清洗两次以后，再用温水洗净座便器或莲蓬头将后庭内部冲洗干净，是比较简单高效的方法。

或不使用灌肠器，用凉水或温水清洗内部数次也可以达到清洁目的。不习惯使用甘油作为灌肠剂的人也许更适合只用水进行清洗。

使用水还是使用含甘油的灌肠剂要根据个人的体质而定，请您根据自己的身体情况，认真考虑使用哪种液体进行清洗。



需要注意的一点是，如果将水或灌肠剂注入过深，可能无法马上排出，导致液体在自慰过程中流出。所以在灌肠过程中请注意适度。

灌肠以后，菊花会变松，更容易进行扩张，所以事先清洗不光有清洁作用，还可以达到扩张的效果。请不要怕麻烦，通过灌肠使身体得到放松，使后庭自慰更加轻松愉快。

## 热身

冷的时候身体会变僵硬，而且后庭的括约肌也会变紧，所以请使后庭保持温暖，使肌肉更容易放松。可以泡澡或多洗一会热水澡。

怕麻烦的话，可以在进行后庭自慰时保证房间温暖，这样也会有一定的效果。在H的时候，冷是大忌。 虽然在做的过程中会暖和起来，但最好还是在温暖的房间中进行。

通过泡澡或洗热水澡热身时，可以用手指按摩菊花，或将手指轻轻插入后庭按摩，这样自慰时会更加轻松。有的熟练者平时洗澡时就会将手指插入后挺清洗。肥皂中的碱对粘膜有害，但只将手指浅浅插入进行清洗时，只要冲洗干净就没什么问题。

## 毛发处理

这不是必须的准备步骤，而且相比之下，不进行此项准备的人可能反而较多。

但是，在进行后庭自慰时，如果菊花周边的毛发较多，可能会被揪到、揪断，所以虽然不算很危险，但毛发较长、较多的人，也许还是处理一下比较好。

在用手指抚摸菊花时，无毛的菊花可能比有毛的触感更好。手指碰到无毛的、有着细小褶皱的菊花时，也可以提高兴致。

可以用剃刀或脱毛膏进行清理，由于菊花是很敏感、脆弱的部位，所以不管是用剃刀还是脱毛膏都应该小心使用。

另外，如果使用脱毛膏，请不要直接涂抹到菊花周边，而要先在手臂或腿上试用一下。

特别是在使用时如果感到不适，一定要马上用水冲洗，可以在浴室进行脱毛，这样方便进行冲洗，事后处理较为方便。

清理毛发以后，最好涂抹一些护肤用品，建议使用无酒精的、刺激性弱的产品。

无毛或毛发较少的人可以不进行脱毛，而毛发较多的人不进行处理，也不一定会对后庭自慰产生影响，所以可以根据个人喜好而定。





第2章 第一步

# 工具及场地准备

进行后庭自慰需要使用润滑剂，场地也十分重要

## 准备润滑剂

后庭是不会分泌体液自行润滑的，所以插入异物、玩弄后庭时一定要进行人为润滑。

湿润后庭时也可以使用唾液，用手指沾些唾液，涂抹菊花表面和内部，也可以达到湿润的目的。

但唾液蒸发较快，润滑效果也不太理想，所以我们建议使用润滑液、凡士林或乳液等润滑用品。

也有人用身边的黄油、奶油、护发素、肥皂等润滑，但我们不推荐使用这种方法。这些只能作为替代物使用，而且护发素、肥皂等长时间附着在菊花上会有害健康。

我们认为最安全、高实用性的是润滑液，像撸管这种一般的自慰方式，有时也会用到润滑液，粘滑的感觉会十分舒服，大家可以在杂货店和网店等购买。

在成人用品店销售的后庭用润滑液质量较有保障，但有清凉型、高粘型等各种不同类型的产品，所以只有实际使用以后才能知道哪一种更适合自己。

如果不知道该买哪种润滑液，我们推荐“BEBE”。这是最大众化的产品，买了以后绝对不会后悔。即使不是最好的，它的粘滑感觉也会使您十分舒适。

另外，凡士林这种油性润滑液会腐蚀橡胶，所以最好不要将油性产品和橡胶制品一起使用。少量使用并马上清洗就不会有什么问题，但还是会缩短橡胶制品的寿命。

如果使用手指或前列腺按摩器等耐油树脂制作的工具，就可以放心使用油性润滑液了。

## 准备插入用具

将其加温，这是因为接近体温的道具更容易被身体接受。非电动道具可以泡在温水中，或放在衣服里用体温加热。

将过热的物体插入后庭会造成烫伤，所以请在加热后先用手试一下温度，以防物体过热，然后再插入后庭。

插入冰冷的物体则可能导致腹泻。虽然插入以后物体会渐渐变热，但突然插入冰冷的物体可能会引起反射性的排泄冲动，使便便从结肠内部排出。另外还会导致肌肉僵硬。

关于道具的购买、使用和清洁等，我们会在其它章节详述。

### 场地准备

每个人的生活环境不同，进行后庭自慰的场所也会有很大不同。独自生活的人比较方便，而和家人一起住且没有自己房间的人就会很麻烦。有的人因此会去有包间的音像店或爱情旅馆等进行后庭自慰。

和家人一起住且没有单独房间的人，可以在和家人一起出门时为自己创造时间，去音像店的包间或爱情旅馆，创造属于自己的时间和场地。

在无法集中精力、注意力会被分散的地方是很难体会到快感的。除了那些有露阴癖和喜欢险些被人发现的紧张感的人，一般人还是应该在有安全感的地方进行后庭自慰。

使用润滑剂后，在进行后庭自慰时可能会有肠液流出，为了不弄脏床单，可以在上面铺一些东西。

可以使用毛巾，但宠物用尿不湿更方便一些。它的吸水能力很强，即使不慎失禁也可以及时吸收，用完以后可以作为可燃垃圾丢弃，十分方便。






第2章 第一步

## 心理准备

**精神上的快感也很重要，要先营造气氛**

后庭自慰很容易受到心理因素的影响，所以要先营造气氛，这样才能充分体会到快感。

不只是后庭自慰，性快感都与心理因素有着密切的联系，有时出于精神作用就会使身体产生快感。

性行为包括身体和心理上的快感，所以在做之前营造气氛是很重要的。如果做的时候很有性致，快感也会增强。

每个人的喜好都不同，适合的东西也不一样，我们建议看一些关于通过后庭获得快感的漫画、小说、动画等。将自己想象成其中的角色，可以提高性致。

YY也是简单高效的方法，可以想象一些能让自己兴奋起来的、色情的画面，提高性致。

后庭自慰比其他自慰方式更重视心理上的快感。

觉得不舒服、嫌麻烦、或者没感觉的时候最好改日再做。

另外，最好尽量避免会让你扫兴、分心的东西，可以将电话静音、开启语音信箱等，防止自己的想象被拉回现实，这样有助于专心进行后庭自慰。



第2章
第一步

# 先用手指

不管是新手还是老手，使用手指都是最基本的步骤

如果不用手指进行扩张，菊花平时都是紧闭着的。

熟练以后，可能只需在正式开始后庭自慰前使用手指进行扩张，但只靠手指也可以达到长时间的无射精高潮，或通过对后庭的刺激使自己射精而达到高潮，获得强烈的快感。

关于无射精高潮我们会在后面的章节中提到，在这里就简单介绍为“比射精的快感持续时间更长的一种快感”，希望大家有一个初步的概念。

## 用手指扩张

首先要说体位，可以横卧，或仰卧并将膝盖蜷曲至胸口附近。横卧的体位可以轻松保持较长时间，所以在医院灌肠时经常使用这种姿势。仰卧的体位就像给宝宝换尿不湿时的姿势，采用这种体位时可以在腰的下面垫个垫子，这样就可以较轻松地长时间保持这一姿势。

这两种体位都不会给后庭施加压力，所以很适合刚开始后庭自慰、还不太习惯的人使用。

将菊花和小指上涂满润滑剂，缓缓将小指插入后庭。这时用粘滑的手指抚摸菊花也会有相当的快感，所以不用急着进入，可以先抚摸菊花、营造气氛。

而在这时感到无法进入的人，很可能是过于紧张。因为一般人都会排出比小指粗的便便，所以小指应该进得去，当然便便比小指要细的人就另当别论了。

出来的东西很粗，但细的东西却进不去，这是不可能的，所以请不要过于紧张、害怕。



小指进去以后，再慢慢进行抽插。如果感到疼痛，可能是因为润滑不够，需要再多涂一些润滑剂在手指上。

一切顺利的话就可以抽出小指，再以同样的方法插入食指。

食指比小指更方便活动，虽然也更粗一些，但还是比便便要细。

不要将手指全部插入，指尖进入菊花（紧闭的部分）达到直肠(菊花内部较开阔的部分)就可以，然后活动手指进行扩张。

不要着急、慢慢来，上下左右地活动手指，使括约肌放松。请尽量放松，以防过度紧张导致后庭收紧。屏住呼吸也会使肌肉僵硬，所以请缓缓地深呼吸。

稍感放松以后，可以抽插手指，但不要将手指全部抽出，保持指尖一直在后庭中，小幅度地抽插。

完全放松以后可以将手指全部插入，因为菊花放松以后就可以进入深处了。注意不要让指甲伤到内壁。

进入内部以后就会发现，里面和紧闭的菊花不同，是很宽松的。宽松的这一部分就是直肠，将手指全部插入以后，可以像之前一样活动手指进行扩张。

当食指可以自由进出以后，就可以用拇指进入、或食指和中指一起进入。拇指虽然较短，但直径较大，所以适合用来进行扩张。扩张所需的时间因人而异。有的人第一次后庭自慰就能进入三根



手指，甚至使用假阴茎，也有人需要进行数次以后才能使后庭完全放松。

后庭是排出异物的器官，所以每当排泄时就会由内向外打开，相反，由外向内打开也是完全可能的。

请不要着急、慢慢来，感到疼痛就暂时停止，一点一点进行扩张。

## 用手指获得快感

在进行扩张的过程中，后庭渐渐习惯异物的进入和活动，这时已经可以体会到快感。

后庭本来就是性感带，神经分布较多、十分敏感，所以刺激后庭能够获得快感也是理所当然的。

手指进入后庭并从内部按压睾丸附近，就可以达到刺激前列腺的目的。不知道具体位置的人可以试着按压有感觉的地方，第一次这样做的人会体会到不同于以往的快感。

后庭和前列腺本身都是性感带，但经过开发会变得更加敏感。首先要慢慢适应这种感觉，使快感多于不适感。

开发后庭所用的时间也是因人而异的，有的人很快就会有强烈的快感，也有人进行的不太顺利。但只要给与刺激就会渐渐获得快感，所以请不要急躁、继续进行。

体会到快感以后，可以进行抽插、小幅震动、用指腹摩擦内壁等等，尝试各种手指动作。

有的人喜欢慢慢地大幅抽插、也有人喜欢小幅地快速运动，请自己体会怎样做最适合自己。

这时不光可以活动手指，还可以将后庭收紧或放松，就像排泄时的动作一样，也可以活动菊花。简单来说就像将便便排出又收回的感觉一样，将后庭收紧和放松，这样可以获得更多快感。

根据后庭的扩张情况，可以增加插入的手指，如果能将三手指几乎全部插入的话，后庭的扩张程度就相当于可以插入



黄瓜的状态了。

增加手指的时候，如果觉得很疼，就不要勉强进入。慢慢进行扩张就可以自然放松下来、顺利进入，所以感到疼痛时说明还不应该增加手指。

习惯以后可以试着改变体位，比如俯卧并用两只手的手指刺激菊花，同时用手抚摸臀部会更有快感。

同样是两根手指，但同一只手的食指和中指，与右手食指加左手食指的组合，感觉是不一样的，手指的动作也会不同。可以用其它手指抓住臀部，并将两手的食指插入，然后向左右两方移动，进行扩张等，在可以承受的范围内进行各种尝试。

还可以用一只手进行扩张，另一只手抚摸大腿内侧、乳头、下体、玩弄黄瓜等，在扩张的同时刺激其他部位。特别是乳头与后庭的快感有很大关系，可以同时对两个部位进行开发。

后庭虽然是排泄器官，但套用色情小说的说法就是“每天都要通过排泄行为、被排泄物强X的淫荡部位”，所以只要进行扩张就可以变得相当宽松。

请不要着急、放松下来，一旦感到疼痛就暂时停止，慢慢进行扩张。





恩?
事前准备?
嘻…
我会先灌肠呢
用简易灌肠器…
啾
忍一段时间…
哗啦
然后请空库存
只用一次可能会清不彻底
所以我总会做两次
然后要把指甲剪掉
咔嚓
咔嚓
指甲长的话会比较危险
剪完以后再用指甲锉磨平就更放心了
剪完指甲以后就可以去泡澡了
身体暖和了后庭也会放松下来
把莲蓬头对准菊花稍微用点力
唔嗯
刷啊
热水会进到里面这样就又清洁了一次



水进不去的话可以把莲蓬头拆掉只剩水管
准确地放在菊花上这样水就更容易进去了
之后边洗澡边将手指插入后庭稍微扩张一下
洗完澡以后我会边擦头发边看书
擦干擦干
想在做以前营造一下气氛所以会看H漫
エロス
我虽然不是同性恋
但是看这种男孩子被〇〇××的正太漫画就会很有感觉…
心跳
心跳
有的时候…还会扮女装…
这是我
穿上女孩子的衣服拍照
飘飘
或在相机前脱衣服
露出后面进行扩张这样我就会很兴奋…

Introduction to the "Ananie" for boys

# 第3章 高潮组成



图源:苔货
翻译:花花
修嵌:小桐
后期:小桐



第3章 高潮组成

# 后庭构造

## 似知非知的后庭详细结构

大家都知道食物由口腔进入食道、经过胃肠最终到达后庭，并作为废物被排出体外，但很多人都不知道后庭的结构到底是怎样的。

对后庭的结构有所了解，更有利于安全有效地进行后庭自慰，也可以作为标准，帮助我们判断怎样做会更有快感、或怎样做不太安全等。

### 臀部是由肌肉组成的

臀部为什么是凸起的呢？这是因为臀大肌，它是连接腰椎和大腿骨的肌肉。它的作用是支撑腿部。

股沟位于盆骨后方尾椎骨附近肛门的上方，是由于臀大肌在脊椎骨的末端分成了两半而形成的。

在臀大肌上，覆盖着丰富的脂肪，于是形成了圆润、柔软的臀瓣。

臀部的形态是由臀大肌的强度决定的。如果肌肉强劲，就会形成翘臀，反之臀部则会有些下垂。

我们建议进行后庭自慰的人平时多用臀大肌做拉伸运动，进行一些锻炼。

臀大肌也是肌肉的一种，所以也会抽筋，为了防止姿势稍有不适就造成抽筋，我们可以在平时就做一些臀大肌的拉伸运动、在后庭自慰前保证身体温暖或轻轻按摩臀部。肌肉长时间不用就会衰退，运动也可以帮助我们维持肌肉的强度。

走路、骑自行车、蹲起等都可以锻炼臀大肌，在日常生活中，增加站立和坐下的次数、少用电梯多用楼梯也有一定作用。

如果想要边做边锻炼，可以跨坐在固定在地板上的假阴茎上，使用骑乘的体位上下活动臀部，这也算是一种H的蹲起了。使用这种方法，不光可以锻炼臀大肌，还可以锻炼腿部肌肉，在后庭自慰的同时锻炼身体，也有利于缓解代谢综合症。

但如果锻炼过度使臀部肌肉变得坚硬，自己揉捏臀部的时候也会觉得不太舒服，所以锻炼也要适度。

### 菊花表面有粘膜

菊花表面覆盖着粘膜，形成颜色较深的皱襞（褶皱），所以菊花总是紧致的闭合状态，它独特的外观也是因此而形成的。

因为表面覆盖着粘膜，所以后庭的内外都很敏感，用粘滑的手指摩擦表面就会有相当的快感。覆有粘膜和皮肤较薄的部位都很敏感，属于性感带，如果经常碰触、摩擦、刺激这些地方，就会提高它们的敏感度，增强快感。

从发生学（注）的角度来讲，后庭和口腔是十分相似的，所以菊花就像嘴唇一样敏感。用力摩擦嘴唇会感到疼痛，这是因为粘膜对疼痛也很敏感，所以要温柔地对待菊花。

我们一般将后庭和菊花统称为肛门，但在医学上肛门的各个部位都有详细的区分和各自的名称。

### 后庭内部构造① 肛管

菊花并不是直接和直肠相连的，而是由肛管将二者连接在一起。

肛管指齿状线至肛缘的部分，长度约为3厘米，周围包裹着括约肌，是一个紧闭的部位，也就是说肛门最紧的部分就是肛管。

肛管平时由于不随意肌（平滑肌）的控制而紧闭着，但在排泄时会由内向外张开，在后庭自慰时则会由外向内打开，其余时间基本都是闭合状态。

肛管属于肛门的一部分，它与直肠的界限是齿状线，齿状线上下的神经分布不同。肛管及其外侧的肛缘都是由含感觉神经的粘膜形成的，而直肠壁上则覆盖着不含感觉神经的粘膜，所以肛管和直肠是不同的。

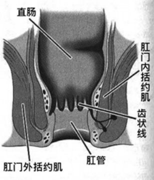
周围包裹的括约肌分为肛门内括约肌（不随意肌）和肛门外括约肌（随意肌）。肛门外括约肌可以使肛门收紧，肛门在排泄时用力、或夹住插进来的物体都是由这部分肌肉控制的。

肛管分布有感觉神经，且在一定程度上可以自由活动，所以在

注：发生学是指在地球历史发展过程中生物种系的发生和发展

注：也叫耻尾肌，据说与性能力有很大关系

后庭自慰时发挥了很大的作用。插入按摩棒等表面凹凸不平的物体时会有快感，就是因为肛管上的感觉神经，如果没有感觉神经，后庭的敏感度会大大下降。




要用后庭将插入的物体挤出或吸进，所以平时可以多做一些收缩和放松的动作，锻炼一下后庭，这样自慰的时候就更好用了。锻炼括约肌的时候，位于会阴部的PC肌（注）也会得到锻炼。

在憋尿、延迟射精、小幅移动后庭中的物体时会用到PC肌。在使用前列腺按摩器的时候它也会起到很重要的作用。

严格来说，括约肌和PC肌的锻炼方法是不同的，但用力收缩和放松菊花，对二者都有一定的作用。

可以将收缩和放松菊花的动作当成一种习惯，经常做。在后庭中长时间插入较粗的物体，会导致菊花变松，平时多锻炼括约肌也可以防止这一情况。

平时要多注意防止菊花变松、肌肉衰弱，在后庭自慰时也要量力而为，这样以后才可以插入更粗的东西。

将后庭扩张到可以进行拳交程度的人，平时也会保持菊花紧闭的。

充分的准备、做的时候量力而为、做好事后处理，这样就可以防止人们常说的“后庭自慰会使菊花变松”等不良影响。

## 后庭内部构造② 直肠

齿状线上方就是直肠，再向上就是内脏部分，直肠表面的粘膜不含感觉神经。

但这并不代表直肠没有触觉，虽然表面的粘膜是感觉不到刺激的，但其周围的肌肉能够感受到挤压等感觉。

直肠表面没有触觉是需要特别注意的，因为即使内部划破出血，直肠也感觉不到疼痛，我们可能会在不知不觉中弄伤自己。所以一定要在插入手指前检查指甲，消除可能会伤害自己的因素。

直肠和紧闭的肛管不同，是宽松空旷的筒状结构，我们经常听说后庭的入口很窄、很挤，但里面很宽松，就是因为直肠里面是空的。

直肠中空是因为排泄物会从身体内部下降到这里，并使我们产生便意、促成排泄。

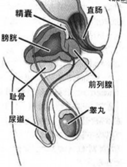
将物体插入后庭以后会产生将其排出的欲望，就是因为便意的影响。而后庭自慰的精髓之一就是在忍受便意的同时获得快感，这种快感类似于排泄的快感。

直肠的长度因人而异，但平均约为20厘米。直肠并不是储存排泄物的器官，而是供其通过的器官，所以不需要太长。

另外，直肠并不是笔直的，而是弯曲的，因为直肠是结合腰椎和尾椎的形状生长的。从正面和背面的解剖图来看，很容易把直肠误认为是笔直的，但实际上它是弯曲的。

在后庭中插入物体时，感觉被里面的什么东西挡住了，就是因为碰到了直肠的弯曲。所以当插入的物体碰到阻碍、无法插得更深时，请不要勉强，以防伤到直肠，甚至由于插入物体过硬而刺破直肠。

要想将物体插入后庭深处，就要将直肠的弯曲部分拉直，可以改变体位、反复收缩和放松菊花、改变插入角度等，这样就可以使弯曲部分变直，将物体插得更深。

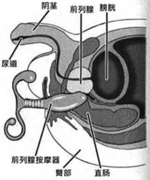



在进入直肠时，最需要注意的是前列腺。

前列腺并不处于直肠内部，而在膀胱的正下方，与直肠相邻，由于直肠壁较薄，可以通过直肠对其进行刺激。

从菊花的位置来看，前列腺并不在身体内部，而在靠外的位置，距菊花很近，可以说就在肛管上方。

将手指插入后庭直至第二指节，轻轻向黄瓜的方向弯曲手指，隔着肠壁会碰到一个硬硬的东西，这就是前列腺。前列腺位于膀胱的正下方，包裹着尿道的根部，大小和核桃差不多。




前列腺是男性特有的器官，可以分泌前列腺液，而前列腺液占精液成分的30%，是一种弱碱性液体，其中所含的精胺使精液具有气味。

此外，它还具有在射精时收缩和排尿的功能，可以说是跟阴茎有着密切联系的一个器官。

除了前列腺，在直肠内还可以刺激精囊来获得快感，和刺激前列腺的方式一样，也是隔着肠壁进行的。

精囊中储存着精液，在射精时会强烈收缩，将其中的精液输送到输精管中，所以刺激精囊会有巨大的快感。

按压精囊就会导致射精，也就是说不用刺激阴茎，只靠刺激后庭而达到射精。精囊距离前列腺很近，所以在刺激前列腺的时候也会同时刺激到精囊，在获得快感的同时就会射精。

除了前列腺和精囊，在直肠中还有一个更加隐秘的兴奋点——直肠和乙状结肠相交的地方。这里是直肠的终点（以肛门为起点。如果以口腔或胃为起点，这里就是直肠的起点），上面和结肠相连。

这里很细，是紧闭着的，这是因为排泄物要储存在结肠中。为了不使排泄物直接进入到直肠，而将这里关闭了起来。除了排泄物通过时，这里平时都是非常窄小、闭合着的。可以说，这是后庭中的另一个菊花。

有的人会使插入的物体通过直肠与乙状结肠的交点，进入结肠，但这是相当熟练后庭自慰的人才能做到的。

请在十分熟练后庭自慰以后，再去刺激后庭中的“另一个菊花”，这是具有一定危险性的行为，所以要过相当一段时间才可以尝试。





第3章 高潮组成

# 后庭如何获得快感

为大家介绍获得快感的原理，使大家明白为何会获得快感

我们的身体能够感觉到疼痛、瘙痒、快感等，都是有原因的。也许你会问“为什么后庭自慰会有快感”或“为什么后庭和菊花是排泄器官，却能够获得快感”等，这些我们都可以解释。

知道获得快感的原因后，也可以帮助我们更加轻松愉快地进行自慰。

## 菊花属于错觉性感带

性感带大致可分为三类：

1、受到刺激时即会获得性快感的纯性感带（性器、乳头等）

2、神经集中并与性器相连，受到刺激时感觉性器仿佛也受到了刺激的错觉性感带（菊花、会阴部等）

3、平时受到刺激会觉得痒痒的甚至想要发笑，兴奋时受到心理因素的影响而感到快感的联想性感带（脖颈、腋下、耳朵、后背、大腿等）

另外还有经络性感带（中医称为穴位），但穴位都与其他种类的性感带重合在一起，也就是性感带中的兴奋点，所以在这里我们就不特别介绍了。

继续说后庭作为错觉性感带的特征，它距性器很近，神经分布集中且与性器相连，所以受到刺激时会使我们产生错觉，以为性器受到了刺激，并因此产生快感。

这样一说也许会让你觉得后庭是由于神经和脑部产生错觉而获得快感，但这只是从性感带的分类上来看。而且，由于性器属于纯性感带，所以与之相连的后庭也能获得和性器一样的快感。

性感带并不具备特殊的感觉神经，只是在受到刺激时会获得性快感。

因此，如果不对其进行刺激、培养它的敏感度，性感带也可能感受不到快感。比如有的男性乳头很敏感、快感强烈，但也有人不喜欢触碰乳头。只有通过培养性感带的敏感度，才能使其充分

获得快感。

反过来说，不属于性感带的部位，也可以由于经常受到刺激而成为性感带。

后庭本来就属于性感带，所以会比其他不属于性感带的部位更快地获得快感。

关键是要明白有的部位本来就属于性感带，而不属于性感带的部位也可以被培养成为性感带，其中，后庭本来就属于性感带，所以更易培养其敏感度。而快感不仅来自于对身体的刺激，也来自于心理和精神上的因素。后庭自慰带给我们一种扭曲感、违背常理的感觉，在做的时候使我们觉得触犯了禁区，这种心理也是快感的来源之一。

在精神上获得快感的方式也是因人而异的，比如有的人因为扭曲和违背常理而感到兴奋，也有的人觉得这是一种很淫荡的行为，在做的时候自己被解放了等。

身体上的快感可以由于得到培养而进一步增强，精神上的快感则最易获得，这二者是后庭自慰所获得快感的两大来源。在后庭自慰时同时具备这两个条件，就可以获得比性器还要强烈的快感。

## 后庭如何获得快感

首先是排泄的快感，排泄是生物自然具备的一种本能的欲望，后庭自慰可以使我们体会到类似的快感。

在后庭自慰时，不光是“排出”，而是“出入”，所以就像反复进行排泄活动一样，使我们获得快感，并且可以体会到比平时排泄更加强烈、持久的快感。

而且后庭自慰时所感觉到的类似排泄的快感和真正的排泄时的快感又有些不同。随着后庭自慰的逐渐熟练，快感也会越发强烈，因为持续不断的排泄感对于身体来说是一种异常状态，当身体适应这种状态以后，所能感受到的快感就会更加强烈。

此外，插入物体时肛门管会被打开，这里平时都是紧闭的且分布有感觉神经，所以被打开时会有强烈的扩张感。

在适应这种扩张感之前我们会觉得不舒服，但适应以后就能体会到快感了。因为这是一种和平时不同的感觉，身体要适应异物的进入，并从而产生快感。





直肠中则是空的。除了排泄时便便会从结肠进入到直肠，其余时间都是开放的圆筒状。在这样一个平时处于放空状态的器官中插入物体，会产生强烈的挤压感。由于平时直肠中不会有物体进入，且长时间地挤压，所以即使插入物体不是很粗，也会感到痛苦。

但是同样，习惯这一感觉后也能体会到快感。人体的适应能力是很强的，令人痛苦的挤压感最终会变得舒服，并成为一种充实感，感觉自己被填满了。

然后是刺激前列腺所得到的快感。前列腺临近黄瓜，习惯这种刺激以后会变得十分敏感，快感也会增强。刚开始刺激前列腺时，只会有一种异样的感觉，但反复刺激以后就会变成快感。

后庭自慰的快感主要由这几部分组成，而它们都可以通过培养来获得更大的快感。开始没有感觉、甚至觉得不舒服，但随着后庭自慰的进行最终会转化为快感，并不断增强，这一过程也会带给我们很大的成就感。

快感不仅来自于身体，也来自于心理。将两种快感相结合，后庭自慰就会越发令人身心舒畅。



## 快感来自于扭曲感

长时间处于一种不正常的状态下，身体就会适应这种状态。比如进行长跑的马拉松选手，在跑步的过程中脑部会分泌一种物质，使他产生跑步的快感，这是因为身体想要缓解疲劳和痛苦。也就是说，身体会帮助我们适应高负荷的运动。

在进行后庭自慰时，后庭处于一种不正常的状态下，为了缓解这时产生的扭曲感，脑部就会分泌物质。这就是不习惯时的痛苦会变为习惯后的快感的原因。

此外还有刺激前列腺所产生的效果。虽然对这一现象的原因还有待研究，但刺激前列腺时脑内也会分泌物质。扭曲感加上前列腺受到刺激，大脑就会分泌很多缓解物质，使得后庭自慰产生强烈的快感。

这种“强烈的快感”会强烈到什么程度呢？它会使我们流泪、溢出唾液、无法控制地发出呻吟等，强烈到让人无法自制。

有人也许会担心这种状态会有危险，但是请放心，虽然无法自控的状态持续时间过长会产生危险，但我们不可能无休止地进行后庭自慰。

不只是后庭自慰，如果我们的身体感受到了过于强烈的性快感，就会导致我们神志不清甚至昏迷，这是因为身体具有自我保护的本能。如果过于亢奋，超出了我们的承受范围，身体就会强制中断我们的行为，以防对身体造成难以承受的负担。

所以请放心进行后庭自慰吧，觉得不安时可以暂时中断，就不会有问题了。

另外，如果在后庭中插有前列腺按摩器或假阴茎等物体时陷入昏迷、卧床不起数小时，并不会导致后庭受伤。但身体的多个部位可能会肌肉酸痛，特别是被过度使用的后庭的括约肌会感到疼痛，但也仅此而已。

但如果在后庭中插有物体时睡着，翻身时可能会伤到后庭，或在润滑剂干了以后导致物体与肠壁粘连、难以抽出。

在这种情况下，不要硬拔，可以去泡个澡，使身体和后庭都得到湿润，并慢慢融开已经干涸的润滑剂。

只要不是心脏过于脆弱、严重高血压或患有慢性病等身体状况不佳的人，即使由于过于强烈的快感导致昏迷也不会有大问题，顶多是事后处理较为麻烦。在后庭自慰时脑部会分泌很多物质，但我们不必因此感到担忧，可以放心进行后庭自慰。



图源：介货不是苔货
翻译：在日本料理店当小妹的花花
修嵌：小桐
后期：非常喜欢吃面包的小桐







那你有没有抽插手指呢？
没怎么做过
会插在里面按压 但是没有抽插过……
是因为感觉到了便意不敢抽出来吗？
呃…也不是不敢吧 就是有点担心便便会冒出来…
这不就是不敢嘛~
其实事前好好清洗的话就不会有风险了
只会有润滑剂和肠液溢出来 所以没什么好怕的哦
这样啊！洗干净以后就没什么可出来的了啊！
就是这样
找不到地方的时候 就要去弄黄瓜 让它勃起
这样 前列腺 就会变 硬了
原来如此！和黄瓜有关系啊
对呀
手指插入后庭的同时 对黄瓜自慰致其射精 这样应该会更清楚 前列腺的位置
因为在射精的时候 前列腺也会变硬、膨胀
虽然总说要把注意力集中到前列腺上 但如果不清楚位置的话 也没法集中啊
恩…… 别人叫我集中注意力 我也不知道该往哪集中
嘿嘿 现在你知道位置了就会做了吧
呃…是啊…




Introduction to the "Ananie" for boys

# 第4章 使用道具



第4章
使用道具

# 道具种类

使用手指还不能满足你的话就试试道具吧

使用道具的好处是可以使两只手自由行动，抽插道具的时候也需要用到手，但是比将手指一直插在后庭中自由多了。

而且一直将手指插在后庭中，会导致肩膀、手臂酸痛，即使采用舒服的体位，长时间保持这种动作也会很累。

常用的道具有后庭按摩棒、假阴茎、前列腺按摩器等，但又可以细分成很多种类。

## 非电动成人玩具

指不使用电的成人用品，比如假阴茎、后庭塞（也称后庭火箭等）、拉珠等。

一直比较畅销的有仿真阳具、后庭清洗器等。

这些产品由于不使用电力，所以不能自动运行。可以用后庭的力量让其少许移动，但大幅抽插时还需用手、或将其固定在地板上使用骑乘的体位上下移动。

道具的尺寸和形状各异，仿真阳具中就有笔直的和稍带弯曲的，还有底部带吸盘、底座的产品，材质也是多种多样。

后庭棒比假阴茎细，并且形状由细到粗，适合扩张后庭，但并不常用。

而后庭塞等会插入到空旷的直肠中，并卡在肛门管的洞口，使其不易拔出。经常用于在灌肠后防止排泄、或长时间插入进行扩张。后庭塞都设计得易入难出，所以有些喜欢抽出时的阻碍感的人会用其进行抽插，用于后庭自慰。



如果你是初学者，可以买尺寸较小的假阴茎，我们推荐仿真阳具等产品。这些产品都是橡胶制成，尺寸齐全。

仿真阳具的形状十分符合真正的黄瓜，这样的形状不光适合女性的阴道，也适合插入后庭，所以多数情况下仿真产品十分好用。

## 电动成人玩具

主要指按摩棒、跳蛋等。大部分都用于插入身体，但也有震动内裤、自慰杯等不用于插入的产品。

按下开关就会自动工作、振幅可调，有些带有凸起等，可以让你体会到和非电动产品不同的感觉。但除了性爱机器等可以做活塞运动的机器以外，其他产品的抽插都和非电动产品一样，需要手动。

需要注意的是，后庭比阴道紧致，使用产品的摇摆功能时可能导致其无法顺利弯曲。在震动时，也可能由于后庭过于紧致而导致震动停止。使用电池的按摩棒电力较弱，大多无法在后挺中行动自如。

此外，还有一些低频震动的产品。

购买电动产品时，普通的按摩棒等常用产品较为稳妥。而由于此类产品更新换代很快，商品名称也经常产生变化，在这里我们就不一一介绍了。

如果喜欢在震动的同时进行抽插、或用震动刺激其他部位，可以使用带有手柄的按摩棒；而只想享受震动的人则可以使用跳蛋。

一般来说，跳蛋在受到强烈挤压时也不容易停止，这是因为其形状椭圆，承压力强，材质也比较硬，而且会进入到较宽松的直肠中，而不是停留在紧闭的肛管中。

## 前列腺按摩器

这种产品也可以属于非电动成人玩具，但在这里我们将它归类为对前列腺有治疗作用的医疗器械或健康器械。

使用前列腺按摩器便于获得无射精高潮，它有许多仿制品，但共同点是为便于刺激前列腺而设计的特殊形状。

每种产品都会有一些不同，但都有用于插入的主体部分和底部伸出的条状手柄部分。前面的手柄上带有一些突起，会在主体插入时挤压会阴，而后面的手柄可以用于调整位置、保持平衡。

主体部分带有小幅的弯曲，顶部和中段较粗、根部较细，形成一种独特的形状，这种形状也是其设计的重点。

前列腺按摩器最大的特点就是不需用手，可以只靠后庭的力量进行移动。

由于其特殊的形状，用于插入的部分会十分契合地进入直肠中，并且会卡在肛管的洞口，收缩括约肌和PC肌就可以进行抽插。这时可移动的范围大约是底部到中部，并不是很大，但足以用于刺激前列腺。

在使用前列腺按摩器时可以不需用手，所以可以在刺激后庭和前列腺的同时看色情漫画、小说等，边看作品边进行后庭自慰。由于心理上的快感也是后庭自慰的重要组成部分，所以使用前列腺按摩器有很大的优势。

现在市面上有很多种前列腺按摩器，但正品只有美国HIH公司、Aneros公司、日本THE PINES STORE公司的产品，其他都属于仿制品。

有的仿制品的质量和感受都可以与正品相媲美，但新手最好不要使用仿制品。特别是号称“电动前列腺按摩器”的产品，很多都效果不佳，只是仿制外形的跳蛋而已。

前列腺按摩器的仿制品中鱼龙混杂，质量好的可以和正品相媲美，质量差的则可能表面粗糙，插入后会对肠壁造成伤害。如果手碰到了粗糙的部分，可以在使用前用细砂纸将其磨平。





## 身边的替代品

使用替代品可以节约开支、节省时间。如果自己制作或改造物品，虽然会花不少时间，但可以做出适合自己的物品。

具有一定直径和长度、表面平滑不伤皮肤、硬度适中的棒状物体，都可以用于后庭自慰。

比如胡萝卜，它的形状非常适合用于扩张后庭，硬度也比较合适。胡萝卜顶部尖细、底部较粗，适合用于逐渐扩张后庭，是后庭塞最好的替代品。在练习扩张的时候，胡萝卜甚至比后庭塞还要好用。

香肠也是不错的选择，可以在购买时注意长度、直径、硬度，有选择地购买，就可以找到适合自己的一种。如果喜欢硬一些的，可以选择腊肠，喜欢软的就买鱼肉肠。如果香肠的封口处有金属环，一定要将其取下以后使用。

除了食品类，细长的喷雾罐、研磨棒、较粗的油性笔、锤子的手柄等，也可以作为替代品使用。但这些物品都比橡胶或硅胶制成的假阴茎硬，在使用时请多加注意。尤其是笔帽等表面不平的物品，可能会划伤后庭内壁，所以要越发小心。

将易碎品插入后庭是十分危险的，为了您的安全，请不要插入玻璃瓶等物品。

另外，在使用替代品时，一定要将其洗净、套上安全套。请不要将刚从自家菜地里挖出来的、带土的胡萝卜插入后庭，因为土壤中含有破伤风杆菌，如果这些细菌从后庭中细小的伤口进入身体，最严重的情况可能会导致死亡。

以上是就替代品进行的一些说明，但本书并不推荐使用替代品。

## 购买道具

道具在购买以后不要马上使用，要先检查其是否完好无损。电动产品可在放入电池后打开开关，确认其可以正常工作；非电动产品则要仔细检查其表面是否有破损。

检查发现无异常后，要进行清洗。前列腺按摩器、假阴茎等

非电动产品整体都可以水洗。而电动产品的插入部分与手柄的连接处进水会导致故障，所以不要将其整个浸在水中，可以只清洗插入部分。关于手柄是否防水，请参照包装上的说明。

看起来干净的物品也要进行清洗，不然无法保证卫生。另外，由于这些产品都是在工厂生产的，插入部分可能会附有一些塑型剂、分离剂等化学药剂，所以请用清水和肥皂仔细清洗。

如果不知道一件物品干净与否就将其插入体内，心里也会很不舒服，所以请不要怕麻烦，将其洗净，这样也会让人觉得安心。

洗净、擦干、晾干以后，要将其收好，使用时再取出。在保管时注意避免高温、潮湿的环境和阳光直射。有些产品的材质在高温下会变形，有些甚至会在潮湿的环境中发霉，为了不影响使用时的感受，请妥善保管。

拥有多种道具的人，请不要将道具放在一起，而要保证一定的空间。不同材质的产品放在一起可能会导致变色、变形等不良情况。

如果想要妥善保管，可以将每件道具分别用布等包裹起来、放入塑料袋中。

## 使用以后

先用纸巾擦干净。因为将润滑剂、肠液等擦掉以后比较好洗。然后用清水和肥皂仔细清洗，直到道具不再粘滑。

电动产品则只清洗插入部分，再用湿毛巾擦净手柄。在后庭自慰时需要用手，而被手拿过的手柄部分也会沾上润滑剂等，所以也需要清理。

洗净以后的保管方法就和使用前一样，如果担心不够干净，可以用酒精消毒。为了防止0-157（肠道出血性大肠杆菌），现在的超市、药店都有餐具用酒精消毒喷雾出售，可以用这种酒精进行消毒。

有人会觉得后庭自慰结束后就马上进行清洗等事后处理，让人很不舒服，那么你也可以先用纸巾擦拭，隔天再洗。只要房间比较干净，放一天也不会有任何影响。但如果一直不洗、放置数周，道具可能会发出异味甚至发霉。





## ●道具种类●

……具有代表性的一些道具

### 跳蛋

直径约3厘米，长约5厘米，鹌鹑蛋大小，内有震动器。可以用于刺激性器和乳头等性感带。

外观可爱、颜色鲜艳，适合新手使用，广受欢迎。



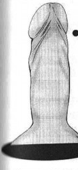
### 前列腺按摩器

可以使人体会到和女性一样持续的快感。由后庭插入，可以刺激前列腺使人产生快感，同时菊花会不自觉地收紧。然后下半身会颤抖，体会到像射精时一样的快感。



### 假阴茎

模仿男性性器制成，也叫做假阳具等，用于女性自慰。尺寸、品种繁多，在浮世绘中也有涉及，历史悠久。



### 后庭按摩棒

后庭专用按摩棒。大部分产品为了适应后庭的结构，设计成细长的形状。分为两种类型：一种是顶部有震动器，可以在直肠内震动；另一种将震动器安置在底部，可将按摩棒深深插入从而享受震动。







### 润滑液

胶状液体，广泛用于自慰、性交等各种场合，有润滑的作用。使用时将其涂抹到手上或性器上。有的润滑液注册为化妆品、有的则属于杂货，考虑到有入口的可能，我们推荐使用注册为化妆品的类型。

### 拉珠

由约10个连在一起的硅胶球组成，每个直径1~2厘米，可以使身体习惯异物的进入。使用时将球体逐个放入后庭，全部进入以后再慢慢拉出。可以摩擦后庭内壁，并使人产生无法控制的排泄感。

第4章
使用道具

# 后庭按摩棒

在后庭内震动，使前列腺也受到刺激

使用手指或其它道具很难体会到震动的快感，如果要享受这一感觉，可以使用后庭按摩棒。

使用电池的后庭按摩棒可能会由于后庭过于紧致而停止工作。

而其它种类的产品受到强烈的挤压也很可能会停止工作。受到强烈挤压也会继续工作的产品则可能力量过强，导致疼痛，无法享受快感。所以在使用时请注意，如果夹得过紧，后庭按摩棒会停止工作。

## 选择按摩棒

价格高低和所带来的快感没有必然联系，如果只是买来试试，可以先买便宜些的产品。

包括按摩棒在内，使用电动产品都会有所损耗。可以长时间使用的产品很少，而且也不存在质量标准和厂家保修等，一件产品能用多久就看每个人的运气了，所以在购买时请做好心理准备。

由于每个人的爱好不同，所喜欢的形状和尺寸也会有很大不同，但对新手来说，最好用形状比较标准、材质较软、直径约2厘米的产品。 这样的产品价格可以控制在2000、甚至1000日元以下。

如果在网上购买，请参考产品销量和评价等，仔细阅读产品说明和规格。而且网上产品一般都会比实体店便宜。

## 使用按摩棒

在做好身体准备、用手指进行扩张以后，在按摩棒上涂满润滑剂并插入。第一次使用时，可以采用和使用手指同样的体位——侧躺或仰卧。



用手指扩张以后，插入按摩棒的时机要根据其直径而定。两根手指可以顺利抽插时，可以插入直径在3厘米以下的产品。

直径大于3厘米时，可以先试着进入，如果不行，就继续用两根手指进行抽插，并稍微分开手指进行扩张。如果觉得不放心，可以扩张到三根手指都能进入的程度，这时只要不是过粗的物品都可以插入。

插入时先不开电源，插入后一段时间，逐渐适应后再打开开关。

先小幅震动。即使是小幅震动，对身体的刺激也是很大的。特别是对于敏感的前列腺，即使是微弱的震动也会带来很强的快感。

在震动的同时，可以缓慢进行抽插，寻找体内的敏感点。如果想获得无射精高潮，可以将按摩棒的顶部插到前列腺的位置。

找到位置以后，不要突然使用强烈的震动，而要慢慢地由弱到强。前列腺有了一定的敏感度以后，这时的快感应该是很强烈的。过强的震动却没有这样的效果。震动的强弱要根据自己的感觉来调整。

将震动的按摩棒贴在前列腺的位置，会有很大的快感，有的人甚至可以因此达到无射精高潮。如果没有快感，则说明前列腺还不够敏感，或不适合使用震动的道具。

如果不适合震动的道具，可以改用其他种类的道具。有时候尝试其它道具会带来全新的体验。

在进入时循序渐进是很重要，但有时也要有所放弃，试试新的东西。每个人都有适合、不适合的东西，但这些又不是一定的，而是会产生变化的。甚至有时候，本来不喜欢的感觉，会突然变成快感。

身体适应以后，不光可以享受震动，还可以试着抽插。不要一下整个抽出来，而要保证顶部一直处在后庭中。

菊花附近、前列腺周围、后庭深处等，位置不同，受到震动时的感觉也会不同。每个人的敏感点都不太一样，我们可以主要刺激一些快感强烈的地方并时不时地改变位置，还可以进行抽插、全方位地按摩内部，根据身体的感觉移动按摩棒。

第4章
使用道具

# 前列腺按摩器

**专门用于刺激前列腺，使用时更容易达到无射精高潮**

火药、轮胎等发明对人类文明做出了巨大的贡献，同样，前列腺按摩器也极大地贡献于人类的健康和未来，是一个划时代的伟大发明。前列腺按摩器本来是用于治疗前列腺炎的医疗器械，不愿意使用其进行后庭自慰的人，可以将它当做医疗器械来使用，这样就可以消除心理上的不适了。

## 关于购买

在网上搜索“前列腺按摩器”会出现很多结果，其中还包含一些仿制品，在购买时一定要买正品。只有Enemagra Japan/THE PINES STORE出售的产品属于正品，这是一家美国产品的日本经销商。

但如果下功夫找，也能通过其他渠道买到正品。这些产品可能来自于美国本土和英国的经销商，经由某些渠道直接进口到了日本。

如果是第一次使用，购买时不知道该选哪种，可以从EnemagraEX、EX2、DX、AnerosMGX、SGX、HELIX、EUPHO 这几个型号中选择一种。其中，EnemagraEX是最传统的，而EnemagraEX2适合新手使用。

这七种都是有保障的正品。

它们的区别在于外形不同，使用时的感受也会不同，而且根据每个人的情况，获得快感和高潮的程度也不一样。弧度和形状的少许差异，就会造成使用时的感受不同，这也是它的一个亮点。

不少用惯前列腺按摩器的人会购买多种产品，以追求不同的快感。

另外要注意，在正品中，Progasm 和 Peristal 并不适合新手使用。



特别是Progasm，它的直径达3.2厘米（顶端），长12.4厘米，尺寸较大，有的人买来以后却无法插入。使用这一产品时，需要将后庭扩张到相当宽松的程度。

Peristal的形状则不同于其他产品，它的底部没有手柄，无法刺激会阴部位。所以最好先使用普通的前列腺按摩器体验无射精高潮，然后再尝试Peristal。

## 使用之前

事前准备和其它道具一样，特别要注意的是在清洗时洗净直肠内残留的小块粪便，以防有碍前列腺按摩器的活动。如果在使用时受到阻碍，快感会大打折扣。

不要忘了热身，这样有助于身体接受异物的进入。前列腺按摩器的尺寸不是很大，可以一只手手持，另一只手扩张后庭，这样效率较高。

使用前列腺按摩器比使用其它道具更容易受心理因素的影响，所以一定要用自己喜欢的方法来营造气氛。

第一次使用很可能没有多少快感，所以期待过高容易失望。要有坚持不懈的精神，循序渐进，抱有少量的期待就好。

还要注意的是，如果一切顺利，获得了强烈的快感，可能会有眼泪、口水、汗液、分泌物、尿液、精液等各种液体流出，沾到床单、地板上。

有的人因为担心弄脏周围的东西，而不能专心进行后庭自慰，导致中途停止。所以在开始之前，要告诉自己不必害怕弄脏东西，或铺上垫布等防止弄脏。

## 使用前列腺按摩器 ①插入

在扩张后庭和涂抹前列腺按摩器时，最好使用润滑液或凡士林。因为要长时间插入，所以请挑选不易干的润滑液。

凡士林的润滑时间最长，但可能没有润滑液顺滑。要尝试使用各种润滑剂，从而找到适合自己的一种。有时润滑剂不合适，会使快感大打折扣。

推荐使用横躺的体位，这是因为要一直保持插入的状态，横躺着对身体造成的负担较小，也不会使后庭用力，很适合新手使用。



身体习惯以后，可以仰卧、趴伏、跪坐、跪趴、站立等，尝试各种体位但要小心手柄部分。

扩张到两根手指可以顺利进入时，就可以插入前列腺按摩器了。习惯了后庭自慰以后，会觉得按摩器的尺寸不大，但它还是比手指要粗。

插入时要手握按摩器的底部，手柄部分并不是用来手握的，而是用来调整角度，所以握住底部插入会更容易一些。

可以深呼吸，放松后庭，将按摩器的顶部对准菊花中心，轻轻插入，进入一半以后，后庭就会自动将其吸入。

无法进入可能是由于角度不对或扩张不够，可以改变角度，或继续用手指扩张以后，再尝试进入。

## 使用前列腺按摩器 ②适应

顺利插入以后，先不要动，让后庭适应按摩器的进入。身体敏感的人，这时后挺会轻轻抽动，已经能体会到快感。

在适应的过程中，不要收紧括约肌，将精神集中在后庭，慢慢进行深呼吸。需要集中注意力的位置是菊花，如果知道前列腺的位置，则也要注意前列腺的感受。

如果顺利插入，按摩器会自动停留在后庭中，不需要用手保持。只要不像排泄时一样用力，是不会轻易掉出来的。但如果什么也没做按摩器就掉了出来，说明插入的方式不对，这时可以稍微休息一下、深呼吸，然后再次尝试。

## 使用前列腺按摩器 ③活动

后庭适应了按摩器以后，可以开始活动。不用手动，而是收放后庭。而且不要突然紧缩，要慢慢收紧。




收缩后庭时，按摩器会被吸入后庭内部。这时会感觉到按摩器缓缓进入，经常这样做以后，快感会越发强烈。

按摩器进入后庭深处以后，会强力挤压前列腺。当前列腺变得十分敏感以后，这时的快感会让人忍不住想要呻吟，但新手大都会觉得不太舒服。

按摩器全部进入以后，可以放松后庭，这样它就会自行抽出，但并不会全部抽出，只到一半的位置。习惯了这时产生的排泄感以后，就会有相当强的快感。

像这样，不需用手就可以进行抽插。专心收放后庭，注意菊花和前列腺的感觉，慢慢地多次进行。不用着急，多花一些时间，多次抽插以后，不舒服的感觉就会不知不觉地变成快感。

适应这样的活动方式以后，可以尝试不收紧后庭，就像要忍住尿意一样，收紧PC肌来使按摩器活动。不使用括约肌，只用PC肌用力，也是达到无射精高潮的捷径。

适应以后，才能做到只让PC肌用力。多次尝试收缩菊花、忍住尿意（用力的方式正确的话，黄瓜会微微抖动），逐渐习惯这种感觉。

没有感受到变化的时候，就先不要收缩PC肌，继续用后庭用力。进行地不顺利时容易着急，但这是大忌。

在进行的不顺利时，需要适当地停止。忍着着急的心情继续，也不容易获得快感。如果这次没感觉，可以下次再试。

## 使用前列腺按摩器 ④无射精高潮

能够体会到快感的时候可以试着改变按摩器的活动方式。轻

轻收紧菊花并保持这个状态、渐渐收紧然后突然放松、一下收紧再慢慢放松等，尝试各种用力的方法。从不改变速度和力量，到有变化地运动，可以有变化地刺激前列腺。

最好是不使用肛门括约肌，只用PC肌进行收缩，但可以先进行普通的后庭收放动作，直到找到感觉。不特别在意PC肌的活动，只收缩菊花，也可以达到无射精高潮。

爱抚阴茎以外的身体的其它部位也很有效果，比如抚摸大腿、腰侧、揉捏胸部、轻抓乳头、抚摸臀瓣等。

如果想获得无射精高潮，就要避免撸管。撸管时注意力会分散，无法将精力集中在前列腺上。当然后庭自慰的快感不光来自于无射精高潮，在使用按摩器刺激前列腺的同时撸管射精，也是不错的选择，这样做的快感也相当强烈。如果身体足够敏感，不撸管、只靠使用按摩器也可以射精。但这样做都会阻碍无射精高潮的到来，所以还未体会过的人应该先体验一下这种快感。也许有的人不喜欢这种感觉，但不尝试一下还是有些遗憾。

在用各种方式收放后庭时，快感会渐渐增强，当身体不住地颤抖、想要呻吟时，就说明快要达到无射精高潮了。

这时，可以放松菊花，然后突然用力收紧，给与前列腺强烈的挤压，这样就能达到无射精高潮。

像与后庭自慰有关的漫画、动画中的高潮场面一样，不少人会发出很大的叫声，甚至由于身体剧烈的颤抖而导致痉挛。

到达无射精高潮以后，就可以放任身体去体会这种快感了。一般情况下，即使心里想要怎样做，身体也无法做出反应。

一旦达到无射精高潮，之后就能反复体会这种快感，就像女性阴道和子宫体会到的快感一样，可以尽情享受。

在达到无射精高潮时，多数人会流出口水、眼泪，或由阴茎流出预射精液等分泌物，甚至有失禁的情况。

但不论出现哪种情况，都不会对身体和心理造成伤害，所以请不用担心，尽情体会高潮的快感吧。





第4章 使用道具

# 假阴茎/性玩具/情趣用品

熟练以后，单靠这一支道具就可以达到无射精高潮或射精

是一种模仿阴茎形状制成的道具，被称为假阴茎、性玩具、仿真阳具等，有很多名称。

单从外观上来看，可能有些过于逼真，让人难以接受，但习惯以后，就会发现这是实用性最强的道具。随着手法的熟练，它会给我们带来强烈的快感，让人爱不释手。

## 选择道具

对于第一次使用道具的人，我们着力推荐仿真阳具。

这是在本书中多次出现的人气商品。它长约11厘米，直径3厘米左右，不大不小，尺寸适中；硬度合适，不是太硬，具有一定的柔韧度；外形模仿阴茎制作，价格也只要600-800日元。

它的底座也是一大卖点。比起其它产品，仿真阳具的底座更适合固定在地板、墙壁上。

我们相信这一产品对于初次使用道具的人来说，是几近完美的，所以我们强烈推荐。当然它也有一些缺点，比如吸盘的吸附能力太弱，只能作为底座使用；很难刺激到直肠与结肠的交点；不太适合用手进行抽插等。

经过全方位的考虑，我可以肯定地说，仿真阳具是一款普遍适用于新手和熟练者的产品。

假阴茎的使用方法都差不多，它们的区别只在于尺寸、材质、外形和有无底座。

也许有人不喜欢我们的推荐，您也可以选用其它自己身体可以接受的尺寸、带底座的产品。最好不要太软，稍微硬一些的道具更容易进行抽插。

## 使用之前

虽然和前列腺按摩器不同，但使用假阴茎时，心理因素也会产

生很大的影响。

有的人因为这一产品的外形太过逼真，而内心产生抵触。对于这种情况，只要在心里告诉自己“虽然外形像但不是真的，插进来也不会让自己变成同性恋”，多少可以减少一些厌恶感。如果真的十分抵触，也可以等到心理上能够接受以后再使用。

有的人不喜欢产品外形过于逼真，但也有人喜欢这种形状，因为在使用时感觉像被真的阴茎插入了一样。

喜欢的人可以在插入之前试着将其放进嘴里，想象由口交到插入的这一过程，也有助于在进行后庭自慰时情绪高涨。

在插入之前，最好多进行一些扩张，使后庭放松。我们所介绍的仿真阳具，在市面上销售的假阴茎产品中尺寸偏小。

但它的尺寸和真正的阴茎相近（日本人的平均尺寸）。所以就这一点来说，使用时和实际进行肛交是一样的，在扩张时也不要只扩张菊花，而要使内部也充分放松。

请不要在没有充分扩张，后庭还有些紧致时就插入。熟练以后才能进行这种尝试。

有些假阴茎是中空的，但大部分产品都是实心的，所以在使用前不要只给表面加温，如果中间还是凉的，外部也会渐渐变凉。最好用约40度的温水浸泡30分钟左右，或用手握住直到其内部也温热为止。

如果要将其固定在地板上，从上方跨坐着插入，应该准备一些胶带用来固定。使用底座附带吸盘的产品时，也应以防万一，固定地牢固一些。

带吸盘的假阴茎中也有一些吸力很强的，但一般吸力都较弱，甚至像仿真阳具的吸盘一样，只是外表像，实际没什么效果。

不管是固定在墙上还是地板上，都应该用胶带进行辅助。但同时也要考虑到墙和地板的材质，使用胶带可能会导致壁纸或木地板的涂层脱落，在愉悦之后给大家带来麻烦。

可以在地板上铺一层东西，将道具用胶带粘在上面，然后在铺的东西上进行后庭自慰，用双腿和体重压住它。如果想要固定在墙壁上，就得看墙壁和壁纸的材料了。但如果是容



易剥落的材料，不能粘在墙上的话，还可以将道具固定在纸箱上。

在纸箱里放一些重物，使其不会轻易移动，就可以将道具固定在上面了。像这样，在遇到其他困难时，也可以多想想办法，努力解决问题。

## 插入道具

用手指扩张和在道具上涂抹润滑剂的时候都可以使用润滑液，假阴茎是由橡胶制成的，涂抹凡士林会对其造成损害。

第一次使用道具，可以采用横躺的体位。这种姿势对身体的负担较小，可以帮助身体习惯“又粗又大的异物”的进入。

要进行充分的扩张，在后庭中和道具上涂抹充足的润滑液，然后再插入，请不要吝惜润滑液，多涂一些。

不用觉得润滑液涂得太多，因为在做的过程中它会逐渐变干，在抽插道具的时候也会有润滑液溢出。多涂一些，在后庭自慰时才会更加顺利。

插入前深呼吸，让后庭放松，然后再进入。但还要像排泄时一样稍稍用力，因为稍微用力，比完全放松时后庭更容易扩张，更方便进入。

将道具的前端抵住菊花，慢慢插入。进不去的时候不要勉强，再用手指扩张一下。感到刺痛、强烈的疼痛时一定要停止，这说明扩张还不充分。

这时不要太紧张。在后庭插入大尺寸的物体是很特殊的行为，但习惯以后就会觉得很正常了。紧张的时候身体会变得僵硬，越发差不进去，所以这时要放松。

道具的前端（也就是阴茎的龟头部分）插入以后，如果没有强烈的痛感，就可以慢慢插得更深。只要习惯以后，大尺寸的物体挤进肛管使其扩张，会带来很大的快感。有的人也能感受到一种无法言喻的充实感。

在插入深处时，可能会碰到直肠的转弯处。感觉顶到什么东西的时候，就是碰到了转弯。不要勉强插入，可以先将道具抽出，稍微改变一下角度再插入。

慢慢地将道具全部插入以后，先让后庭适应一下。

不光是假阴茎，其他道具也要在插入以后先适应一下，而不是直接开始抽插。

## 活动道具

全部插入以后，要全身放松，进行深呼吸，这样不适感就会渐渐减少。

插入大尺寸物体的时候，肛管和直肠会渐渐放松，以适应其尺寸，但这要花一些时间，所以请不要着急。

插入以后有强烈的不适感并感到疼痛，过一段时间也没有好转的话就要停止。如果感到强烈的排泄冲动，也不要忍耐，先将道具抽出来。

插入的方式不对，会感到很不舒服，有强烈的排泄感。不是让人舒服的那种排泄感，而是很难受的感觉。这时就要先将道具抽出，用手指再次扩张以后，再进行插入。

重新开始并不是浪费时间，后庭会逐渐扩张，渐渐适应异物的进入，所以请不要着急，多试几次。

适应了道具的进入以后，就可以开始活动了。最好先用手按住底部，以防道具掉出，并用后庭的力量使其移动，而不是直接开始用手抓住进行抽插。

用后庭的力量使其移动比手动更容易一些。就像排泄时扩张和收缩后庭一样，道具就会活动起来。

不只是前列腺按摩器，其它道具也都可以只用后庭发力，就使其移动，当然也包括假阴茎。但它没有按摩器的防掉落装置，所以一直向外用力的话，会导致其直接掉出来，为了防止这一情况就要用手按住底部。

异物挤压肛管和直肠并不断抽插，一开始会让人觉得很不舒服，但适应这种感觉以后就会开始产生快感。

有了快感以后，就可以不只用后庭的力量，开始用手握住进行抽插。直肠的黏膜十分脆弱，快速抽插又大又粗的物体会对其造成损伤，所以要慢慢进行抽插，直到手法十分熟练。

抽插的过程中，快感应该会逐渐增强。快感变得强烈以后，可以稍微加快抽插的速度、只插入一半并用顶端刺激前列腺等，多做一些其他的尝试。



通过尝试各种动作和刺激方式，后庭的敏感度会增加，逐渐适应道具的进入。刚开始使用的时候，不要以达到高潮为目标，而要努力培养后庭的敏感度、使其适应道具。

## 获得快感

将道具插入后庭，并进行抽插，使身体适应这种感觉以后，就可以开始做一些其他尝试，以获得更大的快感。

刺激其它的敏感带，比如乳头等，会使后庭的快感更加强烈。在刺激后庭的同时，其它部位也产生快感，会使后庭自慰的快感增强。

也可以尝试改变体位，我们推荐在固定于地板上的道具上使用跪坐、骑乘等体位。这样不需要使用双手，而是用身体上下移动，所以可以用手刺激身体的其它部位。

人们一般认为使用跪趴的姿势更能深入后庭内部，但这只限于有攻的情况下，而后庭自慰时，这种体位对新手来说较为困难。

趴在地板上，把手伸到后面，来握住道具并抽插，是很辛苦的。即使将道具固定在墙上，新手也很难用这种姿势进行前后活动。

跨坐在道具上上下活动，比趴着前后活动要容易。所以在熟练之前，最好多用骑乘的体位，少用跪趴式。

在实际的性爱中使用的体位，大都适用于后庭自慰。可以参考江户四十八手，尝试各种体位。在尝试的过程中，就能找到自己最喜欢的姿势。



# 替代物品

**熟练以后，只用这一根道具就可以达到各种高潮**

不使用成人用品，而用身边的物品，可以让人产生一种微妙的心理上的快感。

但替代品的优势也只在于和平时不一样的心理上的快感，专门为插入后庭或阴道而制成的产品，更契合身体，容易使用。另外，用生活中的物品代替成人用品插入后庭，具有一定的危险性。

但在熟练了后庭自慰以后，习惯了用后庭获得快感，很多人看到长度和直径合适的物品就会想“将它插入后庭会有怎样的感觉呢？”。所以只要注意安全，做一些尝试也未尝不可。

将一些奇奇怪怪的、和平时所用不同的物品插入后庭，会使人十分性奋。出于心理上的快感，即使使用时感觉不是很好，也可能得到比平时更加强烈的快感。

## 注意事项

将一些日常使用的物品插入后庭，比使用成人用品危险。所以使用身边的物品替代时，要注意安全。

首先是卫生方面。直接将笔筒里的油性笔拿过来用，是很不卫生的。在插入身体之前，要将其洗净、套上安全套。

替代品的材质和形状多种多样。有些物品形状适于插入后庭，但材质不够安全。比如玻璃瓶容易破碎，使用时十分危险，还是不用为好。

在选择物品时，要三思而后行。选中某件物品以后，还要考虑它是否易碎、外壳是否容易脱落、会不会不易拔出等，如果发生意外该怎样处理。

不经思考，直接将感兴趣的物品插入后庭，是很危险的。各个国家都有人发生意外，并因此进了医院。使用替代物时，一定要注意安全。





## 使用蔬菜

在蔬菜中，胡萝卜是十分适用于后庭自慰的。黄瓜的形状也很适合，但其含水分较多，容易折断，不适于插入后庭。而且黄瓜表面的突起也可能会伤到后庭。表面带有小小的、硬硬的凸起的物品，看上去似乎会带来很大的快感，但其实并不舒服。



平滑的凸起会带来快感，但又硬又小的只会弄疼身体，而且很危险。

大白萝卜的尺寸太大。也可以将其削皮、切小以后使用，但红薯更适合于这种方法。大家也许不知道，生红薯的硬度其实正好。

用刻刀或其他刀具将生红薯切削成阴茎的形状，自己制作道具也是很有意思的。但它属于新鲜蔬菜，所以不能长期使用，否则会变质。

使用蔬菜以后，将其洗净做成炒菜，也可以防止浪费食物。在物品上套上安全套使用，可能会让人感觉有些奇怪，但在卫生方面就不会出现问题了。

后庭是下面的“嘴”，将插入过其中的物品做成料理，用上面的嘴吃掉，也是很让人性奋的做法。

## 点心包装盒

有些点心的包装盒很适合用于后庭自慰。在网上的评价也很好，很多人实际尝试以后，都表示感觉不错。

有些包装盒上带有平缓的凹凸，有些人就是喜欢这种不平整带来的快感。

使用此类物品时，要将不光滑的地方弄平，再套上安全套。不经处理就插入后庭，会对内部造成伤害。

喜欢不平整的人，可以用其进行抽插，由于其长度较短，所以适用于刺激菊花和肛管获得快感，而不是深入内部或刺激前列腺。



将其全部插入后庭，再用力排出，也是不错的方法，但不太安全。排出不平整的物体时的感觉，会带来快感。这时的感觉就像在用又平缓又大尺寸的拉珠一样。

但要注意，一定要套上安全套，或在上面系上带子，以防插入内部以后不易取出，，可能会拿不出来，所以一定要小心。

## 其他物品

可以用小毛巾沾水，拧干以后套上安全套使用，但我们无法保证其感受。

用粘土做成阴茎的形状，套上安全套使用，也是一种简单的道具制作方法。只做暂时使用是足够的，但在使用时会由于后庭的挤压而变形。使用纸粘土制作后风干，也不能长期使用。

可以发挥我们的想象力，做各种尝试，这也是一种乐趣。但是否付诸实施，则要经过深思熟虑。

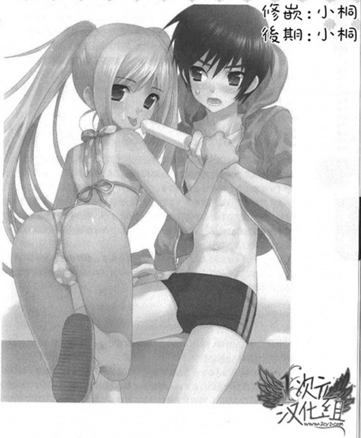




Introduction to the "Ananie" for boys

# 第5章 无射精性高潮

圖源：苕貨
翻譯：花花
修嵌：小桐
後期：小桐



第5章 ドライオーガズム

# 说明

## 不射精而达到高潮的一种方式

大家也许听说过“像女性一样的高潮快感”“没有射精就达到了高潮”等形容，无射精性高潮就如其字面意思一样，达到高潮时没有射精。

很多人就是为了体会无射精高潮而进行后庭自慰。

这时可能由阴茎喷出不含精液的液体、流出大量预射精液，甚至流出眼泪、口水等。虽然没有射精，但也可能有液体喷出，身体的反应则可能比射精时还要亢奋。

### 高潮感受

和射精时的感觉不同，无射精高潮是持续性的、可多次体验的高潮。因为不射精，所以高潮会出现多次，持续不断。

从高潮曲线图上可以看出，女性的高潮是持续性的，高潮结束后快感呈曲线下降，而男性在高潮之后快感则直线下降。但在无射精高潮的情况下，男性也能获得和女性一样的持续高潮。

无射精高潮的快感也比射精时强烈。没有多少人在射精的时候会流出眼泪、口水等，但在达到无射精高潮时，很多人会抑制不住地流泪。

### 是否达到高潮

没有体验过无射精高潮的人，很难判断自己是否达到了这种高潮。

体温的变化是判断标准之一，高潮时身体会发热、出汗；心脏剧烈跳动，心跳加速；思维无法正常运转，甚至无法思考。

全身会剧烈颤抖、痉挛。平时不呻吟的人，也会无法控制地发出声音，一出声可能就会难以控制地不断呻吟。



如果这时还有时间思考自己是否达到了高潮，多半是还没有达到。

无射精高潮不像射精时有明确的表现，很难判断何时开始进入高潮。

当感受到强烈快感的同时，全身不断颤抖，就说明达到了高潮。但真正达到高潮时应该没有余力去思考判断标准了。

### 如何达到高潮

有的人也许不相信，但不是所有人都能获得无射精高潮，有的人很轻松就能达到高潮，也有人总也找不到感觉。

不是只有后庭自慰才能获得无射精高潮，刺激阴茎也可以达到目的。但后庭自慰会强烈刺激前列腺，所以最容易达到无射精高潮。

关于前列腺的功能和作用，还有很多未知之处，其中一些也许就和获得无射精高潮有关。当然关于人类的高潮和快感，也有很多不明因素。

包括基因构造在内，人体还有很多未解之谜。





第5章 ドライオーガズム

# 使用手指

前列腺按摩器可以帮助我们获得无射精高潮，但只用手指也可能达到目的。

用手指获得无射精高潮需要很强的耐心，但不是不可能。通过使用前列腺按摩器、假阴茎等道具，已经多次体验过无射精高潮的人，身体会变得敏感，更容易达到高潮，所以使用手指达到高潮也并没有那么困难。

在使用手指时，不要长时间保持同一姿势，而应该经常变化。改变体位时，自然会产生不同的节奏。

如果想要使用手指达到无射精高潮，就不要插得太深。大概插入到第二指节，使指腹可以按压前列腺。

将手指向阴茎方向弯曲，就会碰到硬硬的前列腺，然后不断给与刺激，就会逐渐产生快感。

刺激前列腺时，要按住后庭内壁并摩擦。将手指轻轻抬起再放下，做出轻敲的动作，然后按压，也会有不错的效果。蹲着，上下移动腰部，使手指小幅抽插，并在同时按压、摩擦内壁，也是很好的方法。

手指比按摩器更易调节，可以随时改变刺激的力度和速度，所以只要熟练以后，甚至会比使用按摩器更快达到高潮。

使用手指的好处有两点：一是可以随意进行调整；二是可以直接触摸到受刺激后变硬的前列腺。

触摸前列腺时，能够感受到前列腺亢奋的状态，这样就可以获得心理上的快感。知道前列腺的状态以后，会想要让它更进一步，这样注意力也会更加集中。









第5章 ドライオーガズム

# 使用假阴茎

假阴茎的适用范围很广，也适用于获得无射精高潮

使用假阴茎也可以获得无射精高潮，但这一方法不太适合于初学者使用。使用假阴茎所获得的高潮，快感强烈，熟练以后甚至会觉得这是最好的方法。

不使用横躺的体位，而将道具固定在地板上，使用骑乘式，或仰躺着，在腰下垫上垫子后使用。

使用骑乘式时，双手可以用来挑逗乳头等，刺激身体其它部位。这种体位也适合使用一些辅助物品。

可以准备一个高度合适的小桌，在上面看书、图片、动画、玩H游戏等，辅助物品有助于获得无射精高潮。

将自己想象成作品中用后庭获得快感的人物，会带来很强的心理快感。

在抽插的时候，最好插入一半，然后小幅度抽插，而不是全部插入后大幅活动。使假阴茎的顶端（也就是阴茎的龟头部分）顶在前列腺上，是最好的。保持这一位置，活动腰部，使假阴茎能够压迫、摩擦内壁。

可以时不时地深深插入，让前列腺有一种欲罢不能的感觉。在有了快感以后，也会出现这种感觉，这时再受到刺激，前列腺就会获得更强的快感。

在仰躺的时候，需要用手按住道具。这时可以握住道具的底座或根部上下移动，能够更好地调节刺激前列腺的强度。在缓慢抽插的同时上下移动，会有不错的效果。

还可以伸伸腿、将大腿抬高等，活动一下身体。在插入的同时活动身体，会带来不同的感觉。

心理上的快感有助于获得无射精高潮。想象一个能让自己性奋的情境，后庭自慰时的快感也会更强、更容易获得高潮。

第5章 ドライオーガズム

# 使用前列腺按摩器

**用来获得无射精高潮，这是最常用的道具。**

首次尝试无射精高潮，最好使用前列腺按摩器，因为这是专为其设计的。

使用前列腺按摩器时双手可以自由活动，这时可以使用一些辅助用品。

可以跪趴着并将臀部稍微抬高，用这种姿势看H漫。因为前列腺按摩器插在后庭中，所以在看到H场面时，很容易产生共鸣。

很多情况下，使用按摩器的同时看书，就会有很大的快感。可以凭自己的喜好选择作品，最好是能使自己产生联想的。

除了书以外，H游戏和动画等也是不错的选择。有声的作品，所带来的感官刺激是很强的。

在进行后庭自慰时，听觉也会变得很敏感，所以听到喘息声、H台词等，就会变得更加性奋。

在使用这些辅助物品时，可能会使注意力分散，不能专心于前列腺、后庭的感受，但可以将自己想象成作品中的人物，获得很强的心理快感。



尽量不使用肛门括约肌，只用PC肌使按摩器活动，也会有意想不到的效果。这是一种常规方式，但并不容易熟练，有时候觉得自己已经做到了，但是也许后庭还在用力，做的还不够好。

下意识地使用PC肌甚至可能达到无射精高潮，进行不顺利时，也可以后庭不用力，刻意收缩PC肌。

另外，还可以进行其他尝试，比如大幅改变体位。可以不侧躺，改为跪趴；俯卧并在腰下垫个枕头，将臀部抬高；仰卧并蜷起双腿等。

改变体位时，前列腺所受刺激也会改变。还可以不止活动后庭，而是移动整个臀部，可以使用腰部的力量。这和使用PC肌是完全不同的方法，但有时也十分有效。

使用按摩器时可以多次改变体位，这也是其优势之一，所以可以尝试看H动画，视听享受的同时，抚摸乳头、移动腰部、收缩后庭等，同时做多种尝试，这样也可以获得更大的快感。








一话说
你有过只靠刺激后庭就射精的经历吗？
做面——条
挤出来
恩？没有诶…怎么？
使用按摩器不容易达到这种情况
但是假阴茎就容易一些
呃…是吗？
当然每个人的感觉会有所不同 总之先插得深一些
(注：只刺激后庭就射精时，阴茎的状态很像做面条的机器)
插入以后小幅活动
呃、啊！前面…
靠近
抓住
想获得无射精高潮的时候应该尽量不碰前面
啊♡
但想要刺激后庭直接射精的话最好先刺激一下前面
恩
啊
插入后面以后前面可能会没感觉 但只要刺激一下就会站起来了♡
啊♡


排泄感很强吧？
好像在不停地排出便便一样吧
恩…好强烈的感觉
你已经可以用按摩器达到无射精高潮了吧？接下来试着用假阴茎达到高潮吧
腰稍微抬起一点不要插得太深浅浅地插入
将它的顶端也就是阴茎的龟头部分顶在前列腺的位置上
顶到
恩…
啊啊…
啊！
对对♡顶在那个位置并摩擦
小幅地活动腰部来进行抽插
晃动
大尺寸的东西刺激前列腺的感觉很棒吧
啊…啊啊♡
好棒…啊！


啊啊啊啊啊♡
有感觉！
熟练以后不用伸手刺激前面后庭自慰的时候自然就会勃起然后射精♡
有很多人在经常用按摩器达到无射精高潮已经十分熟练以后改用假阴茎挑战不刺激黄瓜的射精哦☆
啊……
呼……
虚了…
哈 你没在听啊♡
啊哈☆
插入后面的同时撸管，然后射精应该也很爽
但是要想只靠刺激后庭就射精的话就要停止刺激黄瓜
颤抖
啊…♡
啊啊
颤抖
勃起以后就可以放手了
啊！
然后像刚才一样活动一下
前面也有感觉的时候就很难达到无射精高潮了吧？继续动吧
颤抖
啊
恩
啊
啊啊
颤抖
颤抖
颤抖
啊…怎么…怎么可能…只靠后面就…

# 第6章 新的尝试

*Introduction to the "Ananie" for boys*






第6章 慣れたら色々試す時期

## 辅助工具

可以不使用任何视听手段，但辅助工具会让你有更强的快感

很多人在后庭自慰时专注于后庭的感受，但使用辅助工具的人也不少。使用辅助工具会获得更强的心理快感，从而提高总体的快感。

但在自慰时，辅助工具并不是必需的。有的人不适合使用辅助工具，在使用时会分心，无法顺利进行。所以可以先尝试一下，如果觉得自己不适合使用，就不必勉强。

使用辅助工具的好处是，不光可以用后庭体会快感，还可以通过视听刺激，享受不一样的乐趣。

坏处就是手上沾了润滑剂，或需要用手活动后庭中的道具、用手进行扩张等，不方便使用辅助工具。

总之可以先尝试使用辅助工具，这样就能知道自己是否适合。

### 选择辅助工具

首先想象。YY不需要准备任何物品，也不需要用手，是最方便的方式。很多人在后庭自慰时就会自然开始YY。

想象能让自己性奋、产生快感的情境，并像平时一样进行后庭自慰。想象是可以完全由自己控制的，可以说是最好的“辅助工具”了。

接下来可以看一些H漫画和小说。常见的有肛交、正太、BL、GAY向等题材。可以将自己想象成作品中的人物，从而获得心理上的快感。

还可以玩H游戏，同时刺激视觉和听觉。商业作品都是带有配音的，而近期越来越多的同人作品也开始配音，所以有很多人主要听声音，并不太在意情节和画面。甚至有不少人只

听游戏和动画的音效，所以H的声音很适合用于后庭自慰。

听觉信息不如视觉信息丰富，所以可以更多地脑补，有很多人喜欢这种方式。

闭上眼睛，只用耳朵听，会让人产生真实感，好像真的在做一样，这也是脑补的功效。而且，不接收视觉信息，可以使触觉更加敏锐，后庭的感觉就会更加清晰。音效辅助非常适合用于后庭自慰。

如果不使用二次元作品，常见的真人版还有肛交、人妖、GAY题材等。

有些人并不是GAY，但看到、听到作品中的男性用后庭获得快感，自己也会变得性奋。不介意看钙片的人可以试试真人版，极度厌恶同性恋或不想接触这一领域的人就不要尝试了。

很少有人更喜欢真人版，而不爱看二次元作品。因为真人版的脑补空间小，在后庭自慰时重视心理快感的人会觉得不舒服。

钙片的现实性是使人性奋的一个要素，但在观看时想到片中人物并不是自己，就会妨碍想象，无法将自己代入角色。

说到真人版，其实我们自己也可以成为一种辅助工具。比如在后庭自慰时穿女装、照镜子、自拍等。

有的人通过镜子看到自己后面插入假阴茎、按摩器并进行抽插，或拍摄自己后庭自慰时的样子，会获得很大的快感。

但这种方法并不适用于每个人，所以在尝试时应三思。不适合使用这种方法，并不是指在视觉上难以接受，而是容易让自己对后庭自慰失去感觉。

心理因素对后庭自慰有很大影响。有的人看到自己就会更加性奋，有的人则相反。如果属于后者，不但不会有快感，反而可能对后庭自慰产生反感，所以最好不要轻易尝试这种方法。

另外，看到自己会性奋的人中，有些会发展成暴露狂。这当然也是获得快感的一种方法，但请注意这样做是违法的……将自己的不雅视频发到相关的网站上，也需要事先进行一些编辑，不然还是会遭到处罚。







第6章 慣れたら色々試す時期

## 刺激后庭以外的部位

不局限于后庭，身体的其它部位也可以获得快感

虽然是后庭自慰，但并不代表不能涉足身体的其它部位。爱抚身体的其它敏感部位，可以获得更大的快感。

在后庭自慰时，最适合抚摸的部位是乳头。和女性一样，男性的乳头也是敏感带。经常刺激乳头使其变得更加敏感以后，有些人甚至可以达到无射精高潮，所以乳头是十分强大的敏感带。

在使用按摩器时，会挤压会阴部，会阴部也是可以在后庭自慰时刺激的敏感带。按压会阴部时会刺激前列腺，这和从后庭内部刺激前列腺是完全不同的感觉，当然快感也是不一样的。

不使用按摩器的人，也可以尝试在后庭自慰时刺激会阴部，这样可以使前列腺获得快感，并且变得更加敏感。

臀瓣、大腿等部位也会有快感，不过没有乳头和会阴强烈。在后庭中插入假阴茎、按摩器等时，揉捏、晃动臀瓣，可以使直肠和前列腺受到刺激。另外还可以轻轻爱抚，甚至拍打。臀瓣上的肌肉和脂肪都较多，属于不太敏感的敏感带，所以可以施与稍强的刺激。

大腿则主要用抚摸的方式。有的人喜欢掐、挠等伴随疼痛的刺激。可以尝试一下，来发现哪种更适合自己。

### 刺激黄瓜

众所周知，黄瓜是十分敏感的部位，只刺激黄瓜就可以使其射精。

但在后庭自慰时，刺激黄瓜可能会导致对后庭的注意力分散，甚至忘记刺激后庭。

因此，有很多人在后庭自慰时不碰黄瓜，如果只想通过后庭获得快感，也确实不该刺激黄瓜。

漫画中经常出现在刺激后庭时，黄瓜勃起的场景，但事实上，

这时的黄瓜是很难勃起的。虽然每个人的情况会不太一样，但后庭中插有异物时，黄瓜总是很难有感觉。

刻意想要勃起，也会使注意力集中在黄瓜上，从而分散对后庭和前列腺的注意力。这样也会导致在后庭自慰时，不知不觉就变成了撸管。

但熟练以后就可以避免这种情况了。对后庭的注意力分散，是因为黄瓜没有勃起，而导致注意力转向黄瓜，所以熟练以后，后庭获得快感的同时，黄瓜也会很快勃起，这样注意力就不会分散了。

总之不要太介意黄瓜是否勃起，不勃起时后庭也可以充分获得快感。不要太纠结于黄瓜的状态，这样就不会影响后庭自慰的进行了。

刺激黄瓜时要注意，一旦射精，高潮就会结束。在后庭，特别是前列腺获得快感，处于无射精高潮时，一旦射精，会有极大的快感，但同时，无射精高潮也会结束。

而且在射精后，性奋感也会急速减退。对于男性的身体来说，射精意味着性行为的结束，所以射精以后，就会如同快感曲线图所描绘的一样，快感直线下降。

想要进行长时间后庭自慰的话，可以在最后射精，这样就会痛快地结束。

## 使用口腔

口腔距大脑近，舌头又具有味觉，这是其它部位所不具备的一种感觉，所以口腔其实是很强力的敏感带。而且它与后庭的默契值很高。

可以在使用按摩器或假阴茎时，将手指插入口中舔舐，身体会变的更加性奋。

身体有快感时，口腔也会更加敏感，特别是在后庭自慰时，口腔会变得异常敏感。

口腔的各个器官可以使我们获得强烈的心理快感。后庭清洁彻底，又没有洁癖的人，可以舔舐、含住用于扩张后的手指。在身体亢奋时，尝到手指上肠液与润滑液混合在一起的味道，会有一种别样的感觉。

此外，还可以含住即将使用的道具，或将使用后的道具舔净等，尝试其它刺激口腔的方法。

口腔平时是用来吃饭的，而现在却要用它舔舐将要、或者已经插入后庭的道具或手指，这种方法不适合于有洁癖的人，但认为这样做可以让自己性奋的人，可以尝试一下。

请注意，舔、含插入过后庭的物体，是不卫生的，所以担心健康受损的人，还是不要尝试为好。





## 第6章 慣れたら色々試す時期

# 灌肠自慰

**排泄感是后庭自慰快感的一种
灌肠自慰也是一种不错的方式**

对于通过灌肠的方式进行后庭自慰感到强烈厌恶的人，请无视本小节。

很多人在后庭自慰时，都会尽量避免想起后庭是排泄器官这一事实。

可以这样来形容灌肠自慰的快感和效果：能够熟练进行灌肠自慰以后，在平时排便时也可能会达到无射精高潮。灌肠自慰可以使后庭变得十分敏感。

初学者可以在清洁后庭以后，使用一次性灌肠器，在浴室进行灌肠自慰。

灌肠自慰对场地有一定的要求。即使已经将后庭清洗干净，使其不会有排泄物流出，但在卧室进行类似排泄的行为，也会使人产生不适感。

万一后庭中流出过多的物质，也会造成难以收拾的局面。

所以可以随时进行清理的浴室，是最适合进行灌肠自慰的地方，因为后庭中即使不排出粪便，也会有灌肠液等流出。

在灌肠时，尽量忍耐，最后再将后庭中的液体排出，会有一定的快感，而不排出后庭中的液体，直接插入道具，也会有很大的快感。

使用甘油灌肠时，肠会蠕动，在这时插入物体，后挺会比平时更加敏感，清晰地感受到物体的进入。其实这时是一种很不舒服的感觉，但适应以后就会觉得快感强烈。

插入假阴茎以后，可以用手按住、或坐下，以防其掉出。在灌肠时插入假阴茎并蹲下，会有一种想排出却无法排出的感觉。

然后可以保持这种状态，直到无法忍耐，或上下活动腰部使其抽插，但要防止掉出。忍受排泄感是十分痛苦的，而在忍受的同时还要刺激后庭，就会难受得想哭了。

但持续一段时间以后，痛苦的感觉就会变成快感。虽然还会感到不适，但同时也能享受快感，可以说是痛并快乐着。

达到过无射精高潮，且能轻易达到这种状态的人，在忍受排泄感的同时抽插道具，就会使自己达到无射精高潮。

可以根据自己的喜好，决定什么时候释放自己的排泄欲。只用一只便携灌肠器进行后庭自慰时，可能在忍耐的过程中逐渐失去便意，所以最好适可而止。而达到无射精高潮时，也会感到无法继续忍耐。

忍到极限再抽出道具、排出肠内液体，会感受到极强的排泄感，并由此得到强烈的快感和解放感，强到让人忍不住抽泣出声。

如果事先进行了清洗，则排出来的只会有灌肠液和身体分泌的肠液，但由于灌肠和忍耐之后所带来的排泄感十分强烈，所以即使不排出固体，也会有很强的快感。

在释放时，可能会达到无射精高潮，甚至射出精液。而在忍耐的过程中就达到高潮的人，这时会感受到更为强烈的快感。

但要注意，灌肠自慰具有一定的危险性，拼命忍住便意，会带来一些不安全因素。

而且在忍耐便意的同时抽插异物是有很大难度的，因为这时后庭没有完全放松，强行进行抽插甚至会伤到肠壁和菊花。这样做也十分耗费体力，使后庭的负担加重。

所以在进行灌肠自慰时一定要注意安全。如果觉得便携式灌肠器不能满足自己，增加灌肠液的量会带来更强的快感，但也会加重身体的负担。

大量灌肠是很危险的。比如，将淋浴器的莲蓬头拔掉，直接用水管进行灌肠，过多的水进入肠内可能会导致肠壁破裂。要进行更高难度的行为时，一定要注意安全，以防发生危险。





第6章 慣れたら色々試す時期

## 通过后庭自慰达到射精

通过后庭自慰直接达到射精，其快感可和无射精高潮相媲美

现在有很多人认为，无射精高潮就是后庭自慰的顶峰，这确实是后庭自慰的一大特点，但直接射精的快感也可与之相媲美。

只进行后庭自慰、不撸管，也可以达到射精。后庭中插入物体，挤压内壁，黄瓜就会射出精液。这时的样子就像面条机在挤出面条一样，所以也叫“挤面条”。

这种现象有时也被称为“宝丽来”，因为宝丽来生产的即时成像相机，只要按下快门（比喻刺激前列腺或精囊）就可以马上生成照片（指射精）。

首先要提醒大家的是，如果身体适应了“挤面条”，可能会不容易达到无射精高潮。这是因为会在达到无射精高潮前，就“挤面条”，以致快感结束。

当然由于每个人的感觉不同，这个理论也不总是成立，只是提醒大家注意，可能会发生这种情况。

那么，为了能够“挤面条”，我们应该怎么做呢？假阴茎是一种适用道具。也可以使用手指或按摩器等，但假阴茎具有足够的尺寸，可以带来更强的挤压感，是我们容易达到射精。

最好将假阴茎固定在地板上，然后跨坐在上面，使用臀部和腰部的力量活动，这样比用手要轻松一些，而且更容易刺激到正确的位置。

不要插得太深，使道具的顶部（相当于阴茎的阴茎颈部分）碰到前列腺，是最佳位置。

首先小幅地上下活动腰部，使相当于阴茎颈的部分摩擦前列腺，当前列腺被刺激得更加敏感时，挤面条时的快感也会更加强烈。

腰部也渐渐感受到快感以后，就可以改变动作，使阴茎颈部分按压前列腺。可以将上身后仰或前倾，不要持续按压，而要快慢交替地进行。最好同时进行上下活动。

这样持续一段时间，就会觉得有些难耐，想要更强的刺激，这时用力按压前列腺，就可以挤面条了。

初次尝试，大多无法成功，所以可以在按压前列腺的同时撸管。黄瓜勃起以后就不要再继续刺激，将注意力集中在后庭，大力按压前列腺，这样就会射精了。

虽然在过程中刺激了黄瓜，但在最后射精时没有触碰，所以也可以算是只靠后庭自慰而达到射精了。一旦体验过这种射精时手没有碰到黄瓜的感觉，以后就能找到感觉了。

多次在最后射精时没有刺激黄瓜，最终就可以完全不撸管，只通过后庭自慰而达到射精。当只做后庭自慰也能使黄瓜勃起时，就很容易挤面条了。

以上是使黄瓜在勃起状态时射精的挤面条方法，下面还有不用勃起的挤面条。

为此要大力按压比前列腺位置更加深入的精囊，这样即使没有勃起，精液也会流出。但使用这种方法，有可能会感觉不到高潮，因为这时的状态更接近漏精，而非射精。

在黄瓜勃起时射精的快感更强，而且会有成就感。在挤面条时能达到高潮，要归功于前列腺。虽然刺激精囊也能获得快感，但前列腺的快感更为强烈。

能够熟练进行挤面条以后，就可以在无射精高潮期间射精，体验又一种全新的快感。

这就和正太系H漫中，男孩被攻得射精时一样，是一种快感强烈的高潮体验。但在习惯这种感觉、爱上这种感觉以后，可能会觉得射精很无趣，只是白白流失精液而已。

总之，挤面条的快感是很强的，但由于需要射精，所以快感不能持久，而在射精以后身体也会变得不再敏感，所以最好将挤面条作为后庭自慰的最后一步。








# 使用药物

药物有很多种类，有对身体好的、对身体不好的、合法、违法、灰色地带的药物等

在不断追求更强的快感的过程中，我们可能会开始使用药物。有些药物是完全合法的，而且对身体有好处，而有些则是违禁品。在本书里，我们不推荐使用不合法的药物。

## 有利身体的药物

维生素和补充矿物质的药物效果不错，但不会马上生效。其中，某啤酒公司销售的某胃药效果尤其显著。网上有人说吃了这种药以后精液会增加，这是真的。

过量摄取维生素和矿物质会有害健康，但大量而不过量地摄取，能够改善体质。吃含有大量维生素和矿物质的食品，比吃营养品，更有利于身体的吸收。

刚才提到的某胃药中，含有能够增强性能力的各种维生素和矿物质，而这些营养成分则是由其中所含的食品浓缩精华提供的，所以这种药可以说是一种极好的营养品。

按照药品说明书服用，不用过量服用，也会有足够的药效。

增强性能力似乎和后庭自慰没什么关系，但精液量的增加，会使前列腺变得更加敏感。

而且在挤面条时，射出精液较多，也会带来更强的快感。看到自己射出的大量精液，可以直观地认识到所获得的快感，还会有一种成就感。

直接看到自己的快感，有利于再次进行后庭自慰时，有更好的心理基础。想到上次的快感，就会认为这次也一定能够十分享受。

还有很多其它种类的药物，但性价比都不如“某胃药”。某胃药可以使后庭更加敏感，对身体健康也有好的影响，我们强烈推荐。

## 灰色药物

灰色药物并不合法，只是还没有出台相关的法律，所以也不算违禁药物，但在它上市一段时间后，就会受到相应的限制。

这类药物也有很多种类。有以下药效的产品，经常被用于后庭自慰，如可以使皮肤、粘膜变得更加敏感的药物、增强前列腺敏感度的药物、可以松弛肌肉从而有利于扩张后庭的药物等。

它们的外观和使用方法也多种多样。

为了获得更强的快感而使用药物时，药效显著的产品副作用也会更强。

不光是违禁药品，暂时没有受到法律限制、处于灰色地带的药品也不应该予以使用。

## 使用注意

任何药物都有副作用，刚才我们强烈推荐的“某胃药”，也有使尿酸增高、增加患痛风危险的副作用。

是药三分毒。虽然药物的副作用有强有弱，药效也各不相同，但只要有效果，同时也会带来一定的不利影响。

特别是违禁药品，副作用是非常大的。可能会造成头痛、疲倦、恶心、腹泻、失眠、嗜睡等症状，甚至对大脑产生危害。

快感本身就会给大脑造成负担，而使用违禁药品获得的快感，会强迫大脑分泌一些物质，或将自身成分输送到大脑和神经的各个部位，从而对大脑造成难以想象的巨大损害。

违禁药物也没有受到正规的检验，有可能存在许多未知的副作用。因此，如果抱着尝试的心态使用，可能就会成为其新副作用的发现者和受害人，甚至会有生命危险。

以上是关于不合法药物的一些情况，希望大家一定不要轻易使用。

最后，关于我们一直提到的“某胃药”，除了通风高危人群和服用后尿酸增高的人，都可以安心服用。如有疑虑，请咨询药剂师。



Introduction to the "Ananie" for boys

# 第7章 两个人可以做的事

图源:苕货
翻译:花花
嵌字:小桐
后期:小桐




メディアックス
ひとりでできるもん
～オトコのコのためのアナニー入門～
あぶひゃく
You Lo
Anus
2cyz.com

# ひとりでできるもん

~オトコのコのためのアナニー入門~

あぶぴゃく

第7章
ふたりでも できるもん

# 两个人可以做些什么

让别人帮助自己进行后庭自慰,可能会获得全新的快感体验

本章的内容和全书有些矛盾，是关于请别人帮助自己“自慰”。

对于和别人一起进行后庭自慰，感到十分抗拒、厌恶的人，请果断无视这一章。

## 双人自慰

这是一种和别人一起进行的后庭自慰方式，有别于自己单独进行。

除了互相帮对方自慰，一个人单方面地帮另一个人做，也算是双人自慰。只要不是自己一个人，而是和其他人一起进行的后庭自慰，都可以算作双人自慰。

## 简易方法

花钱去风俗店。这是最安全、简便的方法。

要想方便、安全地和其他人一起后庭自慰，去风俗店是最好的选择。由于对方是专业的，而且需要付款，所以很难出现不满意的情况。在去之前要好好了解一下情况，多看看相关信息和网站介绍等。

日本有许多性风俗店，但提供后庭自慰服务的还不多。

当然提供相关服务的店也在缓慢增加，甚至开始有一些专门提供后庭自慰服务的店出现。

这也从另一个角度说明了后庭自慰的普及。我认为今后也会进一步普及，直到后庭自慰成为一种普遍的社会现象，那时日本也一定会成为更好、更宜居的国家。






## 寻找另一半

没钱，或不愿意去风月场所的话，就要自己寻找可以一起进行后庭自慰的人了。不管是互相帮助，还是单方面的，都需要先找到另一个人。

至于什么样的人合适，就要看当时的情况和每个人的想法了，但至少要双方同意。

如果身边的朋友、家人中有后庭自慰爱好者的话，可以有底线的试着询问一下。但如果做的时候不顺利，可能会对人际关系产生不好的影响，所以最好还是不要找身边的熟人。

特别需要注意的是，恋人或配偶是和我们关系最亲密的人，也最容易和她们讨论性方面的问题，或提出相关的要求，但一直将自己进行后庭自慰一事保密的人，最好不要拜托她们。

可以随时断绝关系，又没有后患的志同道合的人应该很不好找，但在网上或许会有意外收获。特别是住在大城市及其周边地区的人，应该会更容易找到另一半。因为人口较多，身边有相同爱好的人的几率也增加了。

可以到论坛、聊天室等，喜欢的地方寻找。不需要参加会员制的付费约会网站，有很多网站是免费的。

比如有人会在同志向约会网站发帖说“我不是同志，但是很喜欢后庭自慰。“想找人帮我做，有人愿意吗?”，像这样直接征求同好也是可以的。

不属于同志向的异性恋SM向网站，也可以找到合适的另一半。不少女性都对男性的后庭感兴趣。

喜欢反攻男性的女性似乎让人觉得很S，但其实很多人只是喜欢后庭，或喜欢看男性后庭自慰获得快感的样子，并不是有性虐倾向。

但总的来说，不爱好SM，只是有后庭癖的女生还是比较少，喜欢戴上阳具带反攻男性的S女相对较多。

在寻找另一半方面，没有能够保证成功的方法。但只要诚心、有礼，一定会更容易找到。

能够信得过的人是最好的。因为要在现实中见面，并且一起进行后庭自慰，所以在心理上最好能有安全感。

找到感觉不错的人以后，要和对方联系，进行沟通。如果对方是以援助交际为目的的，就要马上和他说再见；如果对方要收钱，那还不如去风俗店保险。

在见面之前，要商量决定在一起时不能做的事，但对方是否遵守就是另一回事了。

想做的、想被做的、不想被做的和做不到的事，是一定要事先商讨的重要内容。如果对方不愿意多次联系、商量，说明对方也不值得信赖。

如果对方是女性，可以明确表示自己并不想和她做爱，这样可能会进行得更加顺利。她只是想帮你进行后庭自慰，并不想做爱，而你也说清楚并不是以性爱为目的，对方也会安心许多。但如果企图在后庭自慰之后，将对方压倒的话，很容易被对方看穿，并且导致不尽人意的结果。

当然不得不说的是，利用约会网站寻找另一半是有风险的。也许会造成犯罪，甚至使自己成为受害人，所以要多加小心。

本书只是客观介绍可行的方法，并不推荐这种有风险的方式，敬请谅解。

## 初次见面

找到看似可以信赖的人，并且互相取得联系、商议妥当之后，就可以在现实中见面了。

一直不见面，保持这种相互理解的朋友关系也是可以的。在实际见面之前，随时可以反悔。如果觉得不放心，还是直接告诉对方不想见面吧。

已经约好见面时间和方式，当天却不出现，是很不道德的。即使当天临时取消，也要告知对方，总比放对方鸽子好。

最好不要在自己或对方家里见面和进行后庭自慰。除非十分信任对方，不然可能会泄露个人隐私，给自己造成损失。可以在车站等地方见面，然后一起去旅馆。







在见面时，不带可能会泄露隐私的物品、信用卡、银行卡和大量现金，可以将有可能产生的损失降到最低。还要记得将手机锁定。

怀疑对方确实不太好，但谨慎一些，采取适当的保护措施，是正常的风险回避。要注意保护好自身的安全。

## 见面之前

去见面地点之前，洗个澡，将后庭也清洗干净。因为一会不是自己进行后庭自慰，而是要让别人帮忙，要将自己的身体展现在别人面前，所以要比平时更加仔细地清洗。

不光是后庭，身体的其他部位也要洗干净，这也是一种待人的礼节。

当然，如果对方喜欢脏脏的，而自己也想将不干净的样子展现出来，就不需要悉心清洗了。

菊花周围长草的人最好处理一下。很多人不喜欢后庭周围有毛发。当然也有很多人喜欢有毛的，但肯定没有人讨厌光溜溜的菊花。

不光是后庭周围，臀部、腰部、大腿上的毛发如果比较浓密，也最好处理一下。阴毛没有必要全部剃光，但将其打理得不那么难看，可以给对方留下良好印象。

毛发处理容易被忽视，但在让别人帮忙进行后庭自慰时，这是很重要的。因为它传递的视觉信息，会左右对方的心情。为了让对方能够以良好的心情帮忙，自己也要好好准备。

如果要确保不出问题，可以在商议禁止事项、日程的时候，顺便说一下毛发的处理问题。

不要在出发前才开始准备带的东西，最好提早准备。也不要过于依赖对方，而要自己带好可能会用到的东西。

带上平时用的润滑剂和道具等就可以了。在事先商议的时候，最好也讨论一下当天要带什么东西。

## 双人自慰

不要直接开始，可以先聊一些有的没的，使双方都能放松下来。在见面之前，就建立了良好关系，对于之后的发展是很有利的。如果事先没有良好的交流，只讨论了必要事宜，见面后也会没有感觉。

但也不要聊的太嗨，因为两个人只是陌生人，还是要注意保持距离。

看时机差不多了，就可以开始互相后庭自慰了。这时，即使见面前清洗过了，也应该再洗一次澡，把里面也清洗干净。

可以根据两个人的喜好来决定具体做法。可以一起进行后庭自慰，也可以轮流进行，只要和对方商量好就可以了。

轮就进行的话，要注意谦让对方，要想着让自己和对方都能玩的开心。

由对方帮忙的时候，可以将主动权交给他，也可以明确告诉对方哪里比较舒服、希望对方怎样做等。感觉痛或不舒服的时候，要委婉的告诉对方。

比如本来只想让对方接触后庭，但对方却碰了黄瓜，这时可以换个姿势，让他碰不到，并告诉他“我想专心后庭自慰，还是别碰黄瓜了”。

但也不要要求太多，想要这个、不想要那个。不能完全按照自己的心意，被对方掌握主动权，也是双人自慰的魅力所在，所以要注意要求适度。

帮对方自慰时，要仔细观察对方的反应，关注对方的感觉。自己可以接受三根手指，对方可能无法接受，所以在做的时候也要注意交流。

## 模拟场景

模拟做爱的场景，也是后庭自慰的一种方法。这也是双人自慰的另一个特点。

使用阳具带可以达到这一效果。这主要是由女性帮忙进行的，而不是男性。

阳具带的使用感和假阴茎一样，其实就是在假阴茎的基础上加了一条皮带，使其可以固定在腰上。



虽然材质相同，但被动插入和活动，会带来不一样的快感。不是自己活动道具，而是由别人掌握主动权，这和一个人后庭自慰的感觉是不一样的。

有时对方的手法会让人感觉很舒服，有时则会让人着急或不习惯。不主动提出要求，就会完全任对方摆布，有时提了要求也无法如愿。

但这种任人摆布的状况，会使被做的感觉更加强烈，从而体会到前所未有的心理快感。

特别是被女性插入时，会觉得这一情况十分奇特，使得心理上兴奋不已。

但如果对方不是女性、不使用道具，而是由男性用真正的阴茎插入，就不叫后庭自慰了。在双人自慰时用阴茎插入对方或被对方插入，就属于性行为的范畴了。

虽然性行为不在本书的讨论范围内，但我们还是要提醒大家，做的时候一定要使用安全套。



Introduction to the "Ananie" for boys

Q&A 常见问题

图源：苕货
翻译：花花
嵌字：小桐
后期：小桐



# 关于后庭自慰的常见问题

## Q.后庭洗不干净怎么办？

◆如果过度灌肠，液体就会进入结肠，所以清洗时不要过度。一次注入100毫升左右的液体即可。也可以稍微多注入一些，但每次注入量少、并多次清洗，也可以洗净。如果多次清洗后，后庭中还是不干净，那可能是肚子不舒服造成的。说的恶心一点，如果吃的东西中含有大量膳食纤维，排泄物的状态就会更好，里面就更容易洗净。所以健康的饮食也对后庭自慰有好处。

## Q.后庭中已经洗干净，为什么还会有发黄的黏液流出？

◆流出来的应该是肠液。后庭受到刺激就会分泌肠液，如果使用骑乘式，更会有大量肠液流出。在后庭自慰时，如果觉得后面滑滑的，想要释放，可以不用忍耐。后庭清洗干净以后，即使感到便意，也不会有粪便排出，只会流出肠液和润滑剂，并且这种状态会持续数小时。

## Q.肠液不脏吗？

◆不怎么脏，可以当它是后庭流出的唾液。但也有一定几率混有极小的排泄物，所以还是不要舔舐为好。

## Q.产生一种和后庭自慰时的排泄感不同的感觉，感觉有东西要出来，这是怎么回事呢？

◆这是因为肠液正在进入直肠，或后庭中空气较多。感觉有东西要出来时，让它出来就好，如果内部的肠液或空气过多，会有损后庭自慰的效果。排出时，可以用纸巾接在下面，如果不放心，可以去厕所排出。

## Q.受伤出血了怎么办？

◆涂一些治痔疮的药，过一段时间才能愈合，在愈合之前不要进行后庭自慰。另外，为了防止受伤，在后庭自慰时

一定要量力而行。

## Q. 菊花没有受伤，但第二天便便时却出血了，这是怎么回事？

◆可能是后庭内部受伤了。正常进行后庭自慰时，也会伤到后庭内部，但不至于出血，如果出血了，就要使用痔疮用栓剂或药膏，药膏要用手指涂到内部。一天内就能止血，但再次进行后庭自慰前要多加注意，如果出血很多或持续不断，就要去医院了。

## Q. 后庭自慰时，内部火辣辣的疼，为什么会这样？

◆这是因为润滑剂干了，润滑效果下降。在后庭自慰时，润滑剂会变干、流出，导致润滑不足，所以要随时补充。如果还觉得刺痛，就是内部受伤了，这时要停止后庭自慰，涂抹痔疮膏，好好养伤。

## Q. 后庭自慰后，第二天菊花疼，但是没有出血，这是怎么回事？

◆长时间使用假阴茎，会对后庭造成很大的负担，所以在后庭自慰后的几天，可以尽量不要对菊花造成压力，采用舒适的姿势，以减轻其疲劳。如果没有出血，过三天左右就不会再疼了，如果还疼，则需要就医。

## Q. 为什么后庭自慰时会想嘘嘘？

◆直肠中的异物，会压迫前列腺、精囊和膀胱，所以会产生尿意，这时不需要忍耐。如果懒得总跑厕所，可以准备一个瓶口较大的塑料瓶，在后庭自慰时使用。

## Q. 怎样才能保证一点也不沾到便便呢？

◆这要看情况，所以无法保证完全不沾。如果想尽力降低风险，可以从后庭自慰的前一天就开始不吃饭，或更进一步，在当天早上和后庭自慰前都使用医用的加长型大容量灌肠器，然后用清水洗净内部。这些方法一般用于痔疮手术前，可以有效清理肠道内部。但其实一般情况下，正常的事前清洗就足够了。

## Q. 有什么方法能够保证不沾到便便吗？

◆事前清洗一般就够了。但还是要看情况，每个人的肠道状况也不一样，并且会根据每天的身体情况产生变化，所以在腹部不适时就不要后庭自慰了。日常饮食也要多加注意，这样可以使排泄物更加彻底的排出。

## Q. 我没有清洗，怎么也没有沾到便便呢？

◆运气不错。这是因为直肠内没有排泄物，所以不清洗，也不会沾到。有的人肠胃功能非常好，平时大便通畅，所以直肠内也很干净。

## Q. 为什么我无法达到无射精高潮？

◆不要气馁、不要着急，坚持以无射精高潮为目标，总有一天会成功的。如果在心理上已经放弃了，那就彻底失去了获得无射精高潮的能力，但那时也许你只差一步了。可以做一些全新的尝试，或将注意力集中在PC肌上，这两种方法也许会帮你取得突破。

## Q. 为什么无法挤面条？

◆理论上说，挤面条要比无射精高潮容易，但也因人而异。将道具插入后庭并抽插，同时刺激黄瓜，在即将射精时放开手，反复使用这种方法，最终就可以完全不用手而达到射精了，也就是挤面条。或有意识地按压精囊，这样会使射精变得容易许多，但快感不如按压前列腺时的感觉。

## Q. 有人帮自己后庭自慰，快感会更强吗？

◆有时是这样的，但请人帮忙和自己做是完全不一样的，就像自慰与做爱不同，后庭自慰与双人自慰也不一样。有人帮忙，不一定会感觉更好。

## Q.被真的阴茎或阳具带插入时快感更强吗?

◆和上题一样，要看情况，有的人快感更强，有的人则相反。被别人做时，就要看对方的技术了。另外，心理快感有很大的影响，有的人因为“被做”而感到性奋，这样的人快感会很强。

## Q.菊花好像变松了?

◆锻炼括约肌吧。可以在网上找一些锻炼PC肌的方法，利用工作或上课时间有意识地收缩菊花进行锻炼。当能够无意识地进行锻炼时，就会轻松得多。

## Q.时候要怎样保养后庭呢?

◆先泡个澡，在温水中按摩菊花，然后涂上痔疮膏，要知道到后庭和菊花是十分辛苦的。不做的这么彻底，只按摩一下，或只涂药膏，第二天注意不让后庭用力，也有一定的效果。

## Q.怎样自己拳交?

◆在扩张时，要循序渐进，先用细的，再用粗的，这样后庭就会渐渐打开。关键是不要勉强，还有事后护理，结束后要让后庭充分休息。

## Q.扩张时有什么窍门吗?

◆要有耐心。如果一时着急，弄伤了自己，伤好之前就不能进行扩张了。而且受伤以后，菊花会变得更僵硬，不利于扩张。所以不勉强、耐心地进行扩张就是窍门。另外，在长时间插入道具时，要用不易干燥、效果持久的润滑剂。建议使用非橡胶制品和凡士林。也可以在橡胶道具外套上非橡胶制的安全套，配合凡士林使用。

## Q.包上尿不湿在室外便便也算后庭自慰吗?

◆这应该算是粪便自慰，其性质和后庭自慰不太一样。这时的快感来自于排泄行为本身和羞愧感，而不是排泄欲。这种自慰方式与后庭自慰很相似，但有别于后庭自慰。





## Q.“前列腺初期化”是什么?

◆是一种刺激前列腺的方式，由尿道插入导管进行刺激。由于不涉及后庭，所以不算后庭自慰。这种方法可以使人达到无射精高潮，但感染细菌的风险很大，所以我们并不推荐。而且本书是后庭自慰入门，不是无射精高潮入门，所以对此没有进行讲解。

## Q.书中不是提到刺激乳头和黄瓜了么?

◆后庭自慰时刺激尿道是十分危险的，这和刺激乳头、黄瓜完全不在一个等级。虽然将后庭自慰与尿道自慰相结合能够获得极大的快感，但作为入门书，我们没有涉及后庭自慰的高级技巧和尿道自慰的相关内容。





# Introduction to the "Ananie" for boys



## 后记

感谢大家阅读本书，对于先读后记的读者，我也要首先表示感谢。

大家读完以后感觉怎么样？是否对大家的后庭自慰有所帮助呢？

由于后庭自慰时的感受因人而异，我们也没有一个绝对适用于每个人的方法，因此本书也有一定的缺陷，为此我们感到十分羞愧。后庭自慰和下棋不同，是没有一定之规的。

我们在正文中也提到过，每个人所适合的后庭自慰方式以及获得快感的方式都是不一样的，有的人喜欢刺激前列腺，有的人喜欢异物在后庭中抽插的感觉，也有人喜欢大尺寸的物体填满后庭的充实感。

在得知自己的敏感点以后，每次都主要刺激这些部位的人，可以偶尔尝试换个部位。

后庭自慰有很多获得快感的方式，如刺激前列腺而达到无射精高潮、刺激前列腺和精囊来“挤面条”、抽插时产生的排泄欲、菊花的扩张感等。后庭内外所感受到的所有刺激和身体产生的一切反应都可以成为后庭自慰时的快感。

我个人希望有越来越多的人会喜欢在后庭自慰时使用辅助工具……虽然我们公司（Mediax）出了不少正太系漫画、我自己也写满是后庭题材的同人小说，这些都可以作为辅助工具，但、但我才不是为了提高销量才这么说的呢！

玩笑就开到这里，事实上，使用辅助工具，可以有效提高后庭自慰时的心理快感。也许还可以使我们发掘很多作品的魅力。

有的人读过本书以后，也许会觉得后庭自慰很费事、很辛苦，但克服了这些困难以后，等着你的就是巨大的快感了。渐渐熟练以后，也可以用自己的方式来减少事前准备的一些步骤。

我衷心希望各位读者，以后能够通过后庭自慰获得更大的快感、使自己的后庭自慰生活更加丰富多彩。

2009年11月 作者

# ひとりでできるもん

～オトコのコのためのアナニー入門～

平成21年12月20日発行　初版第1刷

あぶひゃく（本文執筆）

Macop.（本文イラスト）
七松建司（本文イラスト）
達華モモヤ（第一章まんが）
ネムネム（第二章まんが・本文イラスト）
シルエットさくら（第三章まんが・本文イラスト）
箕神北都第五章まんが・本文イラスト）
カスカベアキラ（表紙・章扉イラスト）

表紙デザイン…T長谷川

発行人　岩尾悟志

発行所…株式会社メディアックス
〒162-0805　東京都新宿区矢来町113　神楽坂升本ビル3F
電話　03-3235-5541（営業部）
印刷・製版　中央精版印刷株式会社



Printed in JAPAN ISBN 978-4-86201-620-1

ISBN978-4-86201-620-1
C0076 ¥1429E

9784862016201

メディアックス
定価：本体1,429円＋税

1920076014291



Introduction to the "Ananie"
for boys

Introduction to the "Ananie"
for boys